Победитель III Национального конкурса среди печатных СМИ "Золотая литера"

ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА

WWW.RECIPE.BY

№21 (157) 8 ноября 2007 г. | Учредитель и издатель ИЧУП "Профессиональные издания" | Основана в 2001 году | Выходит 2 раза в месяц по четвергам

СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ

2 **НАЧАЛАСЬ ПОРА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**
В рубрике «Вопрос на тему» изучаем «лечебные» традиции белорусов. Какие из простудных заболеваний заставят вас идти к врачу, а в каком случае вы предпочтете бороться с ними самостоятельно? Собираетесь ли вы вы этом году прививаться от гриппа? С этими вопросами мы обратились к нашим читателям.

6 **ЛОВУШКИ СНОВИДЕНИЙ**
Как современные сонники толкуют значение сновидений? Стоит ли верить таким «предречениям»? Как относится ко снам? «ЗГ» отвечает на эти вопросы с точки зрения православных догматов.

7 **ДИАБЕТИЧЕСКАЯ СТОПА. ДЕЛИКАТНЫЙ УХОД**
Хронические заболевания диктуют определенный образ жизни и требуют от человека соблюдения ряда правил и мер предосторожности. 14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета.При сахарном диабете ноги нуждаются в особом уходе.

9 **ГЕНЕРАЛЬНАЯ УБОРКА ПЕЧЕНИ**
Так уж устроен наш организм, что осенью и зимой мы с энтузиазмом потребляем все, что предлагает нам стремительно растущий рынок продуктов питания. Но однажды организм говорит: «Баста!», и все гастрономические удовольствия оборачиваются болью в правом боку, чувством тяжести и дискомфорта после приема пищи. Не пора ли почистить печень?

11 **СЛЕПОТА ПРИ БЛИЖАЙШЕМ РАССМОТРЕНИИ**
Обыватель нередко воспринимает слепоту как отдельное заболевание. Однако потеря зрения - следствие, которое может быть вызвано самыми разными причинами. «ЗГ» рассказывает о наиболее распространенных из них.

12 **ГЕРМАНИЯ: ВЗГЛЯД НА ОБРАЗ ЖИЗНИ**
Германия многим из нас кажется чудо-государством. Собственно, сложно сохранять объективность и не впасть в преувеличения, когда так велика разница с привычной для нас реальностью. В цикле «Туристические заметки» - заключительный материал.

14 **ВАКАНСИИ ПО ГОРОСКОПУ**
Как правильно выбрать работу и как найти себя на профессиональном поприще? Звезды с успехом могут с этим справиться. И пускай в шаблонах резюме стандартом не задумано выяснять у потенциального работника его знак Зодиака, планеты, покровительствующие человеку при рождении, обязательно помогают ему и в других его начинаниях. Так что задумайтесь, освещают ли звезды вашу работу ярко или только отбрасывают тень. В рубрике «Сам себе астролог» предлагаем цикл статей «Зодиакальная карьерная лестница»



Герман Титов – «не космонавт», который мечтал стать танкистом. А стал эстрадной звездой

Белорусский эстрадный исполнитель Герман Титов, еще совсем недавно известный публике как Дмитрий Карпинчик, отправился покорять латвийскую «фабрику звезд» - международное реалити-шоу «Hallo, Jurmala!». Герман стал единственным белорусом, который попал на проект досрочно, без предварительных кастингов и отборов конкурсной комиссии. Участвовать в «фабричных» аналогах молодому певцу не впервой: еще под фамилией Карпинчик он стал победителем первой белорусской «фабрики» - телепроекта «Звездный дилижанс». Герман согласился откровенно рассказать читателям «ЗГ» о том, как ему живется под прицелом телекамер.

стр.3

www.recipe.by

«Здоровая газета» делает шаг навстречу активным читателям

Для того чтобы мобильные люди могли оперативно получать информацию, мы создали виртуальный аналог «ЗГ». Практически все, кто имеет возможность выхода в сеть, теперь может получить доступ к электронной версии «ЗГ» в любое удобное время, перейдя по ссылке Таким образом «ЗГ» доставляется во все учреждения здравоохранения областей и районов Беларуси. Теперь полезную информацию и рекламу, опубликованную в газете, оперативно получают те, кто в ней заинтересован.
Купить «ЗГ» Вы сможете в киосках «Союзпечать» каждый второй четверг месяца.
Оформить подписку можно в любом отделении «Белпочты».

Редакция «Здоровой газеты»

Новости

Говорить о значительном повышении цен на стоматологические услуги с 2008 года преждевременно

Так прокомментировал корреспонденту БЕЛТА первый заместитель министра здравоохранения Беларуси Роберт Часнойть недавнее заявление на III Международном стоматологическом форуме в Минске.

Министерство здравоохранения Беларуси разрабатывает проект общей методологии установления и оптимизации цен на все виды стоматологических услуг. Документ планируется утвердить в начале января 2008 года, после этого он будет направлен во все государственные и коммерческие стоматологические организации, сообщил первый замминистра. «Однако это не означает, что для организаций государственной и частной форм собственности будет действовать некий единый прейскурант цен, - подчеркнул он. Проект основывается на принципе оптимизации. Стоимость услуг изменится, но одинаковыми цены не станут».

В результате внедрения методологии цены во всех структурах стоматологии будут пересмотрены, изменены и оптимизированы. В то же время, пояснил Роберт Часнойть, проект не предусматривает каких-либо изменений в вопросе о категориях граждан, имеющих право получать такие услуги бесплатно.

В стоматологической отрасли Беларуси работают около 9 тыс. человек. В республике насчитывается 69 стоматологических поликлиник, более тысячи крупных стоматологических отделений и около тысячи стоматологических кабинетов.

В Минске с 1 декабря приостанавливается мелкорозничная торговля плодоовощной продукцией с лотков

В Минске с 1 декабря нынешнего года по 1 марта 2008 года приостанавливается мелкорозничная торговля плодоовощной продукцией с лотков. Об этом сообщил начальник отдела торговли и услуг Мингорисполкома Александр Лукашевич.

Такое решение носит сезонный характер, поскольку на открытом воздухе при отрицательных температурах рекомендованный санитарной службой температурный режим не соблюдается. Эта мера направлена на выполнение санитарных норм при торговле фруктами и овощами в зимнее время.

Витаминная продукция будет продаваться в специализированных отделах продовольственных магазинов и универсамов города. Торговые предприятия уже заключили договоры с поставщиками фруктов и овощей. Таким образом, вероятность приобретения подмороженного, некачественного товара будет исключена.

При профилактике гриппа проведение вакцинации в 2 раза эффективнее применения лекарственных средств

Как рассказала заведующая отделением иммунопрофилактики Минского городского центра гигиены и эпидемиологии Ирина Глинская, при профилактике гриппа применение народных средств или лекарственных препаратов (для выработки иммунитета, витаминные комплексы и другие) повышает общую устойчивость организма, однако не формирует специфический иммунитет против гриппа. А для достижения результата потребуется длительный период. Поэтому эффективность таких способов противостояния инфекции низкая.

Состав вакцины ежегодно изменяется, чтобы соответствовать штаммам вирусов гриппа, которые будут актуальны в конкретном эпидсезоне. Таким образом, они вырабатывают иммунитет к наиболее распространенным штаммам вирусов гриппа. «Среди существующих средств профилактики гриппа вакцинопрофилактика является научно обоснованной, экономически целесообразной и социально оправданной стратегией борьбы с гриппом», - уверена специалист.

В Минске в нынешнем сезоне для иммунизации впервые будет применена российская живая сухая вакцина. Она распыляется с помощью аэрозоля в носовые ходы. Основным преимуществом этого препарата перед аналогами является формирование местного иммунитета во «входных воротах инфекции» - носовых ходах, что обеспечит эффективную защиту от заражения гриппом. Защитный эффект вакцины, как правило, наступает через 3 недели после вакцинации и сохраняется 10-12 месяцев. Может применяться у детей в возрасте с 3-х месяцев и взрослых.

Минздрав Беларуси аннулировал 11 закупок дорогостоящего современного оборудования

В этом году Минздравом аннулировано 11 закупок дорогостоящего современного оборудования для научных медицинских учреждений. Об этом 1 ноября сообщил министр здравоохранения Беларуси Василий Жарко, выступая с докладом на медицинской секции в ходе I съезда ученых Беларуси.

Министр отметил, что «при осуществлении закупок современного оборудования Минздрав сталкивается с рядом проблем». Так, «стоимость оборудования иногда почти на порядок отличается от реальной». «Просто удивительно, - заметил В.Жарко. - Минздрав идет навстречу в вопросах закупок дорогостоящего современного оборудования, без которого немыслимы достижения, и сталкивается с таким безответственным отношением». По его словам, средства, которые освободились при аннулировании этих закупок, перераспределены на другие.

В.Жарко сообщил, что «из года в год возрастают объемы финансирования на развитие материально-технической базы научных учреждений» и «рост закупок дорогостоящего оборудования». По его данным, в настоящее время во всех научных учреждениях насчитывается около 350 единиц такого оборудования.

По словам министра, на научную, научно-техническую и инновационную деятельность из средств республиканского бюджета на 2007 год было выделено 26,3 млрд. рублей (по сравнению с 2006 годом прирост 10%). Он заметил, что наиболее значительно выросли расходы на международное научно-техническое сотрудничество и подготовку кадров высшей квалификации.

Вопрос на тему

Началась пора простудных заболеваний. «ЗГ» решила узнать о «лечебных» традициях белорусов.

Какие симптомы заставят вас идти к врачу, а с в каком случае вы предпочтете бороться с ними самостоятельно? Собираетесь ли вы вы этом году прививаться от гриппа?

С этими вопросами мы обратились к нашим читателям.

Екатерина, 24 года, педагог:

- Я не иду к врачу до последнего, делаю это только если становится понятно, что случай очень серьезный и без посторонней помощи не обойтись никак. Я лечусь народными средствами, и главные мои лекарства – чаепития. Я летом собираю травы, чаще всего не в Беларуси, а в горах: на Алтае, в Карпатах. Самые распространенные травы, кроме того, что они очень ароматные и приятные на вкус, они еще и обладают противопростудными свойствами. Это, например, курильский чай, чабрец, смородинный лист… Да практически все травы если не лечат от простуды, то укрепляют иммунитет, улучшают общее состояние организма. Очень хорошо помогает от простуды настойка золотого корня. Хорошо в это время есть лимон с медом, чеснок. Вообще-то я болею очень редко – может быть, потому, что постоянно пью травяные чаи, а не черный. Может быть, сказывается закаленность – я до поздней осени купаюсь в озере. К вакцинации отношусь отрицательно, как к любому постороннему вмешательству в организм. Однако, наверное, придется ее сделать, ведь для работников системы образования это обязательно.

Олег, 38 лет, продавец на рынке:

- Я обращаюсь к врачу, если чувствую, что самому мне с этой болезнью не справиться: если слабость больше двух дней, кашель не проходит, температура не сбивается. В основном, стараюсь переносить болезнь на ногах – не могу позволить себе отлеживаться на больничном по материальным соображениям. А вот когда болеет мой ребенок, я обращаюсь к врачу, наверное, даже чаще, чем это стоило бы делать, по поводу малейшего насморка или кашля. Про прививку от гриппа никогда не слышал. Нужно узнать поподробнее, может быть, стоит сделать.

Алена, 21 год, студентка:

- Если я заболеваю, стараюсь не принимать лекарств, и уж тем более не хожу в поликлинику, где надо высиживать длиннющие очереди. Просто стараюсь на несколько дней остаться дома, полежать в тепле и покое. Когда я была совсем маленькой, папа, в случае, если я простудилась или заболела, клал меня с собой в кровать. Не знаю, как это объяснить, но когда я ложилась возле папы, наутро я просыпалась совершенно здоровой. И папа ни разу не заражался от меня и не заболевал. Такая вот «папатерапия». Сейчас, конечно, я слишком большая, да и папа живет в другом городе, в больном виде туда не поедешь. Но я стараюсь получать во время болезни только положительные эмоции. И еще – как следует выспаться. Нормальный сон помогает выздороветь очень быстро, я думаю, многие болезни и случаются потому, что организм ослаблен недосыпом. Прививку от гриппа ни разу не делала и вряд ли буду делать.

Андрей, 30 лет, журналист:

- Я обращаюсь к врачу практически всегда, когда чувствую признаки простуды: насморк, заложенность носа, боль в горле. Не из-за своей высокой сознательности и не из-за повышенного беспокойства о своем здоровье. Дело в том, что я работаю на радио, и голос – это мой рабочий инструмент. В моих интересах сохранять его в рабочей форме и восстанавливать как можно быстрее в случае болезни. А с хрипами в эфир все равно не выйдешь, поэтому больничный нужен. Сейчас я серьезно подумываю о прививке от гриппа, хотя раньше никогда этого не делал. Есть несколько вопросов, думаю на выходных поискать в Интернете информацию, и тогда уже принять окончательное решение.

продолжение на стр. 5

Герман Титов – «не космонавт», который мечтал стать танкистом. А стал эстрадной звездой



Белорусский эстрадный исполнитель Герман Титов, еще совсем недавно известный публике как Дмитрий Карпинчик, отправился покорять латвийскую «фабрику звезд» - международное реалити-шоу «Hallo, Jurmala!». Герман стал единственным белорусом, который попал на проект досрочно, без предварительных кастингов и отборов конкурсной комиссии. Участвовать в «фабричных» аналогах молодому певцу не впервой: еще под фамилией Карпинчик он стал победителем первой белорусской «фабрики» - телепроекта «Звездный дилижанс». Герман согласился откровенно рассказать читателям «ЗГ» о том, как ему живется под прицелом телекамер.

- Герман, чем, по-вашему, объясняется невероятная легкость, с которой вы попали в проект «Hallo, Jurmala!»?

- Все действительно было очень просто. Я послал в продюсерский центр, занимающийся организацией проекта, свои аудио-, видео- и фотоматериалы. Буквально через пару дней мне позвонили и сообщили, что я подхожу по формату, и что организаторы проекта готовы взять меня без каких-либо предварительных кастингов. Мне сообщили дату начала проекта и место, куда нужно приехать. Все это в то время, когда все остальные ребята должны были ездить на прослушивания в Латвию. Я думаю, одной из причин, которые привлекли ко мне организаторов, является опыт. Участие в подобных проектах - «Секрет успеха» и «Народный артист» - наложило на меня определенный отпечаток, я уже знал, что нужно делать, как вести себя, какие песни выбирать. Я был уверен в себе, а это очень важно.

- А какие качества вы сами цените в себе больше всего?

- Целеустремленность – раз. Спокойствие – два. Холодный расчет – три. И романтичность – четыре.

- Как же могут сочетаться между собой два последних качества?

- Я могу быть то прагматичным и расчетливым, то очень романтичным, в зависимости от ситуации. И мне это очень нравится, потому что, по моему мнению, человек всегда должен быть разным. Быть постоянно одним и тем же в жизни просто не получится. Тогда ты будешь неинтересен, в первую очередь, самому себе.

Могу точно сказать, что практически все мои качества приобретены в процессе общения с противоположным полом.

- Как я понимаю, у вас достаточно богатый опыт этого общения, несмотря на ваш возраст…

- Поскольку я артист, у меня очень широкий круг общения. Поклонников-мужчин у меня очень мало, а вот поклонниц – наоборот. Мне, так или иначе, приходится с ними общаться. Впрочем, до начала эстрадной карьеры я тоже не был обделен женским вниманием, и это достаточно сильно на меня повлияло. Девушки учат очень многому, что может потом пригодиться в жизни: когда нужно промолчать, когда сказать красивые слова, как улыбнуться, посмотреть… Кстати, очень много в этом плане сделала для меня моя мама. Она дала мне представление о том, какой должна быть настоящая женщина, что должно быть в ней такого, что нужно мужчине.

- И что же нужно такому мужчине как вы?

- Хотя и бытует мнение, что «джентльмены предпочитают блондинок», цвет волос для меня абсолютно не важен. Я согласен, что-то особенное в них действительно есть, но сам никаких предпочтений для того или иного цвета волос не делаю. Не склонен я и к идеальным «девяносто-шестьдесят-девяносто», для меня гораздо важнее другие качества девушки. Она должна быть доброй, хорошо понимать меня и мою профессию, мириться с какими-то особенностями этого стиля жизни. Девушка должна вкусно готовить – это сто процентов. Я очень люблю вкусно поесть. Это не обязательно должен быть завтрак в постель или какие-то кулинарные изыски. Но еда обязательно должна быть домашней и вкусной. Еще девушка обязательно должна постоянно ухаживать за собой. И самое главное – она должна быть внутри ЖЕНЩИНОЙ. Не «пацанкой», не «своим парнем», не девочкой, не кем-нибудь еще, а именно женщиной. И если девушка такова, то я подойду к ней сам.

- Вы затронули тему еды. Говорят, ваши драники пришлись по вкусу участникам проекта. А в реальной жизни часто приходится готовить самому?

- Я очень люблю готовить сам, тем более, что я пока живу один. У нас в семье все прекрасно готовят, поэтому я научился этому достаточно давно. В плане вкусов я человек довольно приземленный, не супермегагурман, поэтому люблю белорусскую кухню. Картошечку, салатики разные, жареное мясо. Обожаю супы – моя мама потрясающе их готовит. В общем, предпочитаю простую, но вкусную кухню. Когда наступила моя очередь дежурить по кухне, у меня даже и не возникло вопросов, что приготовить: конечно же, наши, белорусские драники! И они действительно произвели настоящий фурор. И операторы, и режиссеры, и монтажеры, и организаторы проекта – абсолютно все сбежались попробовать это экзотическое для них блюдо.

- А для вас проект «Hallo, Jurmala!» не экзотичен? Все-таки, в международном реалити-шоу вы еще не участвовали.

- Я бы назвал его очень демократичным проектом, и мне он очень интересен. Предыдущие проекты не были настоящими реалити-шоу, там на камеру нужно было «работать», говорить только то, что надо. А требовалось от нас только продемонстрировать свой голос, улыбнуться, да сказать пару слов зрителям. А вот чтобы рассказывать о том, какие на тебе сегодня трусы или с кем ты сегодня занимался сексом – такого себе и представить было нельзя. А на «Hallo, Jurmala!» ты не только учишься и поешь, ты еще знаешь, что за твоей жизнью постоянно наблюдают. И ты стараешься быть интересным людям, которые на тебя смотрят. Камеры везде: в интернет-классе, зале для занятий хореографией, комнате для отдыха, студии, где мы репетируем. Я не знаю, есть ли камеры в туалете, но было бы прикольно, если этот так.

- А жизнь под постоянным наблюдением не напрягает? Тяжело ведь постоянно себя контролировать.

- В первые дни я действительно пытался как-то контролировать свое поведение, а потом стал вести себя совершенно естественно. Я – это я. Перед камерой или без нее. Я живу так, как умею, а если людям интересно на это смотреть – пусть смотрят.

Меня часто спрашивают, зачем я участвую в таких проектах. Мной руководит, с одной стороны, стремление к профессионализму, к работе над собой, а с другой – желание приобрести тот драйв, которого не хватает в обычной жизни.

Сейчас я живу в комнате с тремя девушками – так нас поселили продюсеры. И для меня это очень необычно, мне интересно, каково это: быть постоянно вместе с посторонними людьми, и есть, и песни петь, и спать, и сексом заниматься. Я думаю, участники проекта выйдут из него очень опытными, очень грамотными людьми, умеющими не только раскованно общаться не только с камерой, но и с другими людьми, говорить откровенно о самых личных вещах.

- Откровенно, так откровенно. Вы уже упоминали, что участникам проекта разрешили заниматься сексом прямо в эфире. А сами вы допускаете для себя такую возможность?

- Да, я однозначно мог бы заняться сексом перед камерой, но только при условии, что это происходило бы с девушкой, которая мне действительно очень нравится. Правда, пока на проекте таких девушек нет, но я думаю, что они обязательно придут, ведь по правилам каждую неделю будет сменяться один человек.

- А как вообще строятся ваши отношения с другими конкурсантами?

- Непросто. В одном из предыдущих проектов я действительно считал, что нужно постоянно улыбаться, говорить, что все хорошие, что мне все нравится. А в этот раз я твердо решил, что буду говорить и поступать только так, как я сам считаю нужным. Если мне не нравится песня или одежда человека, я так ему об этом и говорю. Отношения в коллективе я бы назвал псевдодружественными: на всех лицах улыбки, и никто никому не доверяет.

- Не могу не спросить о вашем новом псевдониме. Что, в детстве так мечтали стать космонавтом?

- Идея взять псевдоним возникла одновременно у меня и моего продюсера. Дело в том, что быть Димой на эстраде совершенно неприкольно, там и так этих Дим слишком много. И вот продюсер предложил мне имя Герман, поскольку оно красивое и запоминающееся. А с фамилией все было очень просто - я взял девичью фамилию своей матери. И только потом я узнал, что, оказывается, был такой космонавт. И мы решили, что это даже неплохо. Его-то, оказывается, многие знают, и на этом можно сыграть. А космонавтом в детстве я быть не хотел, я мечтал стать танкистом. Однако из-за моего высокого роста эта мечта так и осталась мечтой.

Беседовала
Анастасия ДОРОФЕЕВА

Австрия признана лучшей среди европейских стран по уровню здравоохранения, сообщает АМИ-ТАСС. К такому выводу пришли эксперты организации Health Consumer powerhouse (HCP), которые ежегодно обследуют состояние больниц и поликлиник в странах Евросоюза.

Лучше всего лечат в Австрии

Далее наиболее благоприятной для пациентов оказалась система здравоохранения Голландии, Франция и Дании. При этом позиции Дании ухудшились. Эксперты отметили, что в северном королевстве сохраняются длинные очереди в больницы и на консультации к специалистам-медикам узкого профиля. Ставится под сомнение эффективность многих лечебных процедур. Так, в частности, Данию критикуют за недостатки в лечении онкологических заболеваний.

Чехия же наоборот, была в 2006 году на 22-м месте из 26, а теперь оказалась уже на 15-м из 29 позиций, что показывает существенный прогресс по сравнению с прошлым годом. Обогнали Чехию Эстония, Кипр и Испания, а вот опередить ей удалось традиционно славящихся хорошей медициной Ирландию, Великобританию и Италию. Хуже всего, исходя из рейтинга, в Евросоюзе приходится больным в Литве.

В рейтинге HCP учитываются такие показатели, как соблюдение прав пациентов, время ожидания осмотра и лечения, качество обслуживания в медицинских учреждениях.

Из года в год небольшая группа стран конкурируют друг с другом в превосходстве медуслуг. Эксперты соглашаются, что их качество в странах-лидерах имеет лишь незначительные отличия. При этом эксперты подчеркивают, что ни одна страна не достигла более 80% своего потенциала в улучшении здравоохранения, и все по-прежнему нуждаются в реформировании.

Что до Австрии, лидера рейтинга, то как раз там в системе здравоохранения были проведены реформы. Теперь в стране введена система электронного медицинского обслуживания. Все граждане, проживающие в Австрии и имеющие здесь социальное и медицинское страхование, получают пластиковую карточку (е-карта). При каждом посещении больницы или в аптеке, при покупке лекарства по рецепту, нужна карточка. Если пациент забывает ее, нужно просто сообщить свой страховочный номер врачу, чтобы тот посмотрел вас в общей компьютерной системе. Тем не менее, в таком случае обслуживание становится платным. Позже, когда карта предъявляется, уплаченные за визит к врачу деньги возвращают. Медицинские страховые компании также оплачивают многие лекарственные препараты, но они должны быть выписаны врачом. В этом случае, какова бы ни была стоимость самого препарата, в аптеке возьмут только так называемый сбор за рецепт, который равен 4,6 евро.

Рейтинг систем здравоохранения — это еще и рейтинг систем их финансирования. В случае Австрии речь идет о том, что Бисмарк победил Беверидджа. Именно система финансирования здравоохранения по Бисмарку, когда существует множество страховых организаций, организационно не зависящих от медицинского обслуживания, функционирует в Австрии. Эта система, созданная канцлером Германии Отто фон Бисмарком в 1881 году, до сих пор служит в Австрии моделью для систем медицинского страхования. Система Беверeджа, существующая в Великобритании с 1911 года, подразумевает оплату врачей «общей практики» подушевым методом. При этом методе оплаты бюджет, получаемый одной частной практикой, зависит в первую очередь от количества зарегистрированных на постоянной основе пациентов. Таким образом, основной принцип капитализации – деньги следуют за пациентом, пациенты в этом случае имеют возможность, отчасти, регулировать спрос по законам свободного рынка, так как обладают правом свободного выбора врача.

Судя по рейтингу, именно эти две системы здравоохранения являются самыми успешными в мире. Третья существующая, известная как система Семашко, (советская), среди лидеров представлена не была. От нее отошли большинство стран. Хотя ранее многие страны стремились изучить опыт советской модели, а Всемирная организация здравоохранения рекомендовала использование отдельных положений системы в ряде других стран. В Беларуси же она как раз и работает до сих пор. В новой редакции закона «О здравоохранении», принятой Палатой представителей 27 июня 2007 года, также закреплено право граждан на охрану здоровья, в том числе предоставление доступной бесплатной медицинской помощи в госучреждениях здравоохранения на основе государственных минимальных социальных стандартов.

Однако, по словам министра здравоохранения Василия Жарко, в отличие от конституционной нормы, которая гарантирует гражданам только бесплатное лечение, норма, предусмотренная данным законопроектом, «значительно расширяет права граждан в сфере медицинского обслуживания». В частности, закрепляется право граждан на получение медпомощи за счет личных средств и средств юридических лиц в государственных унитарных предприятиях, организациях частной собственности и у индивидуальных предпринимателей, осуществляющих медицинскую деятельность. Количество платных услуг действительно расширяется. При этом в министерстве здравоохранения надеются, что их увеличение не ущемит бесплатное обеспечение медицинской помощью наших граждан. Как это будет выглядеть на практике, неизвестно. Ведь очевидно, что платные услуги оказываются на той же площади, теми же специалистами, что и бесплатные. При этом завуалировано, тое есть посредством налогов, платить за медуслуги мы будем по-прежнему, независимо, обращаемся мы в платные центры либо нет.

Что до перспектив медицины страховой, то Василий Жарко сказал, отвечал на вопросы граждан во время онлайн-конференции на сайте Белтелерадиокомпании: «Мы изучаем данный вопрос. Но на сегодня мы еще не готовы. Если брать опыт работы России по страховой медицине, а там совмещают и страховую, и государственную системы здравоохранения, то она эффективности не дала. И очень большие отчисления идут на содержание самих страховых компаний. Снижается доля финансирования государственной медицины. Но мы изучаем данную тематику, и я думаю, что в ближайшем будущем выскажем свое мнение. Однако пока мы не готовы».

Вообще же, по мнению В.Жарко, «здравоохранение в республике развивается динамично. По основным показателям, характеризующим состояние здоровья населения, мы лучшие среди стран СНГ. А по некоторым позициям входим в лидеры среди стран мира».

Не сравнивая показатели в цифрах, приведем расходы на здравоохранение лидеров рейтинга и Беларуси относительно валового внутреннего продукта (ВВП). В Германии это 10,5% от ВВП, в Англии 6,9%, в Беларуси расходы государства на здравоохранение увеличились с 59 долларов на человека в 2001 году до 160 долларов в 2007-м, что составляет 4,5-4,6% от валового внутреннего продукта страны, сообщает naviny.by

МИНСКИНТЕРКАПС
ХОНДРОЗАМИН
Состав: хондроитина сульфата – 200 мг
глюкозамина гидрохлорида – 250 мг
Комплексное лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата и других состояний, сопровождающихся дегенеративно-дистрофическими изменениями тканей суставного хряща
Лекарственное средство
Движение в радость!
• содержит естественные компоненты суставного хряща
• уменьшает боль и воспаление в суставах
• стимулирует восстановление хрящевой ткани
• снижает потребность в нестероидных противовоспалительных средствах
УП «Минскинтеркапс», Республика Беларусь
220075, г. Минск, ул. Инженерная, д. 26
тел./факс 244-18-66
www.mic.by
mic
Проконсультируйтесь с врачом, прочитайте инструкцию по применению

продолжение, начало на стр. 2

Вопрос на тему

Началась пора простудных заболеваний. Какие из них заставят вас идти к врачу, а с в каком случае вы предпочтете бороться с ними самостоятельно? Собираетесь ли вы вы этом году прививаться от гриппа? С этими вопросами мы обратились к нашим читателям.

Антон, 26 лет, дизайнер:

- Если простуда легкая, без осложнений, мы пытаемся справиться с ней самостоятельно.

У меня всегда в аптечке есть интерферон, и я начиню капать его, если замечаю признаки простуды. От кашля использую традиционное молоко с медом и сливочным маслом. Иногда, если есть такая возможность, добавляю в молоко масло какао, которое смягчает и обволакивает слизистую гораздо лучше, чем сливочное. Допускаю также таблетки типа пектусина или мукалтина, но – категорически никаких антибиотиков! Если речь идет об ангине, исключаю из рациона сладости. Температуру стараюсь не сбивать. Она должна пройти сама на второй день. Если не проходит в течение нескольких дней – тогда уже обращаюсь к врачу. Прививку от гриппа подумывал делать в прошлом году, но так и не собрался. В этом пока не получается, потому что у меня легкий насморк, а для прививки ты должен быть полностью здоров.

Марина, 45 лет, бухгалтер:

- К врачу обращаюсь в случаях, когда понимаю, что заболевание серьезное. Легкую простуду успешно лечу сама. У меня есть набор аромамасел, с которыми я делаю ингаляции. Особенно хорошо помогает анисовое. Завариваю также шалфей, чабрец. Пью настойку эхинацеи. Что касается прививок, то в прошлом году у меня был положительный опыт вакцинации. Я прививалась и за всю зиму ни разу не чихнула. Думаю, в этом году можно это дело повторить.

Борис Александрович, 59 лет, пенсионер:

- К врачам я и так слишком много хожу с другими болячками, чтобы еще из-за кашля их беспокоить. Да и так понятно, что в таких случаях тебе посоветуют, поэтому эти лекарства сразу и начинаешь принимать. А вообще очень хорошо помогает старое средство: дышать паром от сваренной картошки, наклонившись над кастрюлей и накрыв голову полотенцем. А без прививок этих жили вроде люди, и ничего.

Наталья, 35 лет, менеджер:

- Если у меня наблюдаются первые признаки простуды, а впереди есть пару дней выходных, то я не обращаюсь к врачу, а предпочитаю отлежаться дома, попить витаминов. Если простуда не проходит – иду в поликлинику.

Мой муж принципиально не обращается к врачу, даже если у него температура под сорок, поэтому приходится практиковать на нем методы лечения в домашних условиях. По собственному опыту простудных заболеваний я уже знаю, что прописывает в таких случаях врач, и действую в соответствии с его рекомендациями: бисептол, аспирин, капли в нос, сироп для горла. Так что можно сказать, что я использую средства традиционной медицины в домашних условиях. Прививку от гриппа никто из нас никогда не делал. Мужа точно на это не уговорить. А сама я отношусь к вакцинации нормально, просто все никак руки не доходят этим заняться.

Вопросы задавала Анастасия ДОРОФЕЕВА

Оказывается!

Мед улучшает память и снижает уровень тревожности

Ученые из Новой Зеландии пришли к выводу, что мед улучшает память и снижает уровень тревожности. Крысы, сидевшие на медовой диете, проводили почти в два раза больше времени в открытых экспериментальных лабиринтах, чем употреблявшие сахарозу и не употреблявшие сахар.

Ученые делают вывод, что у них был самый низкий уровень тревожности. Эти крысы активнее заходили в Y-образные перекрестки лабиринта и обладали заметно лучшей пространственной памятью. Тесты показали, что содержащие мед диеты снижают уровень беспокойства и лучше сохраняют память в процессе старения.

Перед приемом жирной пищи нужно поработать

Перед тем, как съесть большую пиццу, выпить шоколадный коктейль или сесть за бургер, сходите в спортзал. Высокожирные блюда не только способствуют сердечным заболеваниям, но и увеличивают риск внезапной смерти. Они вызывают повышение уровня триглицеридов в крови и мешают сосудам контролировать кровоток.

Британские ученые обнаружили, что физические упражнения перед подобными блюдами помогают справиться с такими проблемами, но их выводы не дают вам зеленый свет на посещение ресторанов быстрого питания. Хотя упражнения нивелируют негативные эффекты жирной пищи, они не способны уничтожить их совсем.

Тренировки снижают уровень кровяных жиров, что уменьшает их шансы нанести вред кровеносным сосудам. Подобные эффекты длятся 12-24 часа, что говорит в пользу ежедневных упражнений.

Если кашель, грипп, простуда появились ниоткуда – волноваться нет причин, Ваш защитник –
ЭФ-ТУССИН
КОМБИНИРОВАННОЕ ПРОТИВОКАШЛЕВОЕ ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
- шипучие растворимые таблетки для приготовления горячего напитка с приятным вкусом лимона
- детям с 6 лет и взрослым
- быстро понижает температуру
- снимает боль и озноб
- устраняет сухой раздражающий кашель
- содержит витамин С
Производитель MaxPharma (UK), Бристоль, Великобритания
В сотрудничестве с E - Pharma S.p.A. Тренто, Италия
MaxPharma

РАЗ! ДВА! ТРИАЛГИН!
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
Понижает температуру
Снимает головную и мышечную боль
Облегчает носовое дыхание
ТРИАЛГИН
ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА
40°C
36,6°C
- Понижает температуру
- Снимает головную и мышечную боль
- Облегчает носовое дыхание
10 ТАБЛЕТОК
Белорусско-голландское совместное предприятие общество с ограниченной ответственностью "ФАРМЛЭНД"
Республика Беларусь, г.Минск, ул. Червякова, 46.
ФАРМ Лэнд

Духовность

Не суетитесь, а то приснится

Менделеев свою таблицу увидел во сне. Не всем так везет. И большинство из нас блуждает по лабиринтам суетных или эмоциональных сновидений. Последние являются всего лишь естественным следствием забот и тревог. Простейший пример. Когда я долго рутинно работаю - хочется отдыха. И ассоциируется он у меня со словами: «Уехать подальше, не возвращаться подольше». Во снах мне такая возможность предоставляется. То собираюсь в путешествие в Сингапур, то гуляю по Вене. По утверждению святых старцев, суетным снам не стоит придавать особого значения. Их плюс в одном - они дают возможность смотреть на себя со стороны. Типичные для наших снов образы, видения и душевные состояния есть самые верные, ничем не скрытые проявления нашей настоящей личности. Особенно это стоит учесть тем, кто пытается прийти к вере. Ведь во сне мы можем совершать такие грехи, которых не может быть наяву. Это показатель того, что очищение нашей души еще поверхностно, а в глубине ее еще таится грех. По этому поводу Симеон Новый Богослов пишет: «Чем душа занята и о чем говорит наяву, о том мечтает или философствует она и во сне: проводит весь день в заботах о делах человеческих, об них же суетится она и в сновидениях; если же она все время поучается в вещах божественных и небесных, то и во время сна она входит в них же и умудряется видениями».



Вас душат во сне? Проверьте сердце! Чувствовали во сне предродовые схватки? Значит, желудок даст сбой. Приснилось, что закованы в кандалы? Так и знайте, вскоре у вас разболятся суставы или позвоночник. Заживо похоронили? Ждите неприятностей с дыхательной системой. Так современные сонники толкуют значение сновидений. Стоит ли верить таким «предречениям»? И вообще, как относится ко снам? Как всегда, попытаюсь ответить на вопросы с точки зрения православных догматов.

Ловушки сновидений

Чтобы во сне вас не мучили кошмары, и сон был спокойным, нужно перед сном читать молитвы. Они есть в каждом молитвослове. Если прочесть вечернее правило не получается, можно просто произнести:
«В руце Твои, Господи Иисусе Христе, Боже мой, предаю дух мой. Ты же мя благослови, Ты мя помилуй и живот вечный даруй ми. Аминь».

Бес Сна

Есть у меня друг Паша. Он военный. Во времена его учебы в академии во сне с ним стали происходить необычные вещи. Парень никогда не жаловался на бессонницу. Всегда засыпал мгновенно, сновидения были редко. А тут приснилось, что лежит он на кровати в казарме, и какая-то темная фигура пытается в него проникнуть. По рассказам Павла, он пытался встать и убежать, но все тело сковало в неподвижности. Подобные кошмары постоянно начали преследовать моего друга. Сюжет сна всегда был одинаков. Менялись только декорации, в зависимости от того, где он ночевал. Паша тогда верил в Бога посредственно (впрочем, как и сейчас), мол, есть Он - и хорошо. Но родные настояли, чтобы он сходил в церковь и поговорил об этом со священником. Батюшка сказал, что нужно причаститься и исповедаться, так как душой через сон пытается завладеть лукавый. Паша исполнил сказанное, и видения прекратились.

Это, конечно, вопиющий случай. Зачастую бесы более мелко пакостят человеческой душе в сновидениях. Как отмечает **клирик храма Воскресения Христова города Дзержинска иерей Алексий Шлячков**, если человек не живет с Богом, не имеет в себе Его Духа, то наяву он пребывает во власти страстей, беспокойства и суеты. Иначе говоря, он находится под влиянием беса, который непрерывно внушает ему мысли и чувствования. То же лукавый дух продолжает делать и во сне. Здесь ему еще легче владеть душой, так как воля человека ослаблена. Он заставляет переживать нелепые, иногда нечистые положения, в соответствии с той нечистотой мыслей, которые люди допускали наяву.

Поэтому, если к вам приходят сны, которые могут привести к греху, так и знайте - от нечистого это. По совету святых старцев, подобные сновидения нужно как можно быстрее забывать, дабы они не послужили искушением.

Не всем дано

Один беспутный юноша увидел однажды во сне своего умершего отца, который просил его оставить безбожную жизнь. Парень не придал значения сновидению. Во второй раз отец явился сыну и сказал, что если не образумиться - умрет, и назвал день. Юношу так это развеселило, что он решил устроить в указанный день вечеринку. Там у него и случился апоплексический удар, от которого молодой человек скончался. Эту историю я прочитала в одной православной книге. Сделала вывод - на некоторые сны все же нужно обращать внимание. Через них Бог вразумляет нас.

Безусловно, не все сновидения от Бога ясны и понятны. Но если через них Господь захочет вам что-то сказать, то в реальности должна найтись «расшифровка». Иначе незачем было такой сон посылать. По мнению Православной Церкви, таких сновидений удостаиваются далеко не все люди, а только праведные или те, которым сверхъестественным образом Господь дает возможность раскаяться.

У сонников свои ответы

Моя мама раньше толковала сновидения только по соннику. Причем, когда ей снилось что-то предвещающее беду или болезнь и это не сбывалось, она старалась это не афишировать. Но стоило простому совпадению вмешаться, как мама заявляла: «Так и знала, что сонник не соврет». Я в такие книжки веры никогда не имела. И это связано скорее не с моими религиозными взглядами на жизнь, а простым наблюдением. В разных сонниках по-разному толковались одни и те же элементы снов. К слову, я не одинока в своем отношении к таким книгам. Так **психолог столичного Центра пограничных состояний и психотерапии Татьяна Ушакевич** утверждает, что сны для каждого человека имеют свое значение. И если, к примеру, человека в детстве покусала собака, и он ее боится, то вряд ли это животное, как символ во сне будет иметь образ друга. Хотя во многих сонниках дается именно такая трактовка.

Рубрику ведет
Елена ДОБРОВОЛЬсКАЯ

Из православного календаря

14 НОЯБРЯ - день святых бессребреников и чудотворцев Косьмы и Дамиана. Святые братья считаются покровителями святости и нерушимости христианского брака, а также устроителями супружеской жизни.

28 НОЯБРЯ - в этот день Православная Церковь чтит память мучеников и исповедников Гурия, Самона и Авива. Им молятся, когда муж ненавидит жену свою, при расстройствах нервной системы. С этого дня также начинается Рождественский пост.

Исследования

Французские исследователи показали на примере сплошного эпидемиологического исследования населения небольшого городка, что на те или иные нарушения сна жалуются 8,1% молодых людей в возрасте от 15 до 29 лет, тогда как среди населения в возрасте 60 лет и старше эти жалобы высказывают 38,8% обследованных.

Каждый человек нуждается в разной продолжительности сна, но в среднем для взрослого человека норма ночного сна – 7-8 часов, хотя отклонения от этой нормы довольно широки. Некоторые люди чувствуют себя отлично после 5-6 часов сна, другим же требуется 9-10 часов.

Желанный сон – это сон, продолжительность которого выходит за рамки вынужденного сна и в значительной мере подвержена колебаниям индивидуального характера. Данные опроса позволяют получить общее представление о продолжительности сна. В 1985 году в Берлине было обследовано 1000 человек с целью определения длительности сна и выявлено, что 21,8% лиц спят менее 7 часов, 67% имеют продолжительность ночного сна 7-8 часов, 11,2% – 8 и более часов.

В США в 1960 году было опрошено более 800 000 человек, из них 13% мужчин и 15% женщин указали, что спят менее 7 часов каждую ночь. Исследования в 1992 году показали, что доля лиц, спящих менее 7 часов, стала выше. Среди женщин меньше малоспящих (менее 6 часов) – 1,7%, чем среди мужчин (27,9%). Многоспящих (более 9 часов) среди женщин можно обнаружить несколько больше (12%), чем среди мужчин (9,1%). С увеличением возраста растет число людей с малой продолжительностью сна (меньше 6 часов): 18-25 лет – 12%, 26-35 лет – 20,8%, 46-60 лет – 61,0%.

Качество сна определяется прежде всего качеством бодрствования. Но, в свою очередь, именно нарушения сна определяют наибольшее число жалоб при любых заболеваниях и лидируют по распространенности, влиянию на жизнедеятельность, экономические и временные потери, а нередко и на фатальные исходы – к примеру, люди с нарушениями сна в 2,5 раза чаще становятся жертвами автомобильных аварий. Так, в США в результате нарушений сна около 40 000 человек в год умирает, и 250 000 получают травмы, заснув за рулем.

Служебные и семейные обязанности определенным образом сокращают продолжительность сна в трудоспособном возрасте. Это связано с тем, что удлиняется период засыпания, увеличивается время бодрствования среди сна после частых пробуждений и времени нахождения в постели после утреннего пробуждения, при этом абсолютное значение длительности сна уменьшается.

Отмечено, что большая доля лиц с различными нарушениями сна занимается дополнительной работой, кроме основной, из них 22,7% лиц с отсутствием каких-либо отклонений в качестве сна и 40,6% среди лиц с различными нарушениями сна. Чаще отмечают нарушения сна лица, работающие во вредных условиях.

14 ноября отмечается Всемирный день борьбы против диабета

Диабетическая стопа. Деликатный уход

Хронические заболевания диктуют определенный образ жизни и требуют от человека соблюдения ряда правил и мер предосторожности. При сахарном диабете ноги нуждаются в особом уходе. Ведь даже самое незначительное воспаление может грозить серьезными проблемами. Соблюдая правила ухода за «диабетической стопой», вы сможете снизить риск возникновения осложнений.

Пониженная чувствительность кожи и плохое зрение увеличивают риск мелких травм. Поэтому необходимо ежедневно осматривать ноги, чтобы вовремя обнаружить мозоли, порезы, царапины и другие повреждения, через которые может проникнуть инфекция.

Если вы порезались, не спешите заклеивать рану лейкопластырем, так как под ним кожа будет «мокнуть». Мази тоже не самое лучшее средство, так как они препятствуют оттоку жидкости из раны и создают райскую среду для размножения бактерий. Лучшего всего промыть ранку диоксидином, фурацилином или 3%-ным раствором перекиси водорода. А затем наложить стерильную повязку. Также можно использовать специальные салфетки с повышенной впитывающей способностью и противомикробным действием. Ни в коем случае не используйте спирт, йод, марганцовку и зеленку – они замедляют процесс заживления. Если рана долгое время не заживает, обратитесь в специализированный кабинет «Диабетическая стопа» и обязательно поставьте в известность своего эндокринолога.

При ожогах промойте больной участок диоксидином или фурацилином и наложите стерильную повязку. Не используйте для дезинфекции перекись водорода. Ни в коем случае не прибегайте к уринотерапии. Моча создает питательную среду для бактерий и может вызвать воспаление кожи, а в ряде случаев и язвы. Хорошего заживляющего эффекта можно добиться с помощью таких средств, как эмульсия синтомицина, пантенол. При тяжелых ожогах обязательно обратитесь к врачу.

Чтобы избавиться от микротрещин, ноги необходимо обрабатывать пемзой и смазывать питательным кремом. Подойдут кремы, содержащие персиковое, облепиховое и другие растительные масла. Если трещина кровоточит, ее нужно очень аккуратно обработать пемзой, промыть и наложить повязку по тем же правилам, что и на раны.

Мозоли создают повышенное давление на кожу и могут превратиться в трофическую язву. Поэтому их нужно обязательно удалять. Но никогда не пользуйтесь химическими веществами или препаратами для размягчения мозолей, типа пластыря «Салипод». Не удаляйте мозоли бритвой. Лучше всего делать это с помощью пемзы. Если вдруг после обработки под мозолью оказался гной или просто полость с жидкостью – надо по всем правилам обработать ранку и обратиться к врачу. Если мозоль образовалась на верхней стороне пальца и удалить ее с помощью пемзы не удается, необходимо постоянно носить на пальце повязку из марли или специальные ортопедические прокладки. Подберите обувь с мягким верхом и большей полнотой. Если при нажатии на мозоль возникают болезненные ощущения, срочно обратитесь в к специалисту – под мозолью может оказаться гной.



«Водяную мозоль» нужно аккуратно проколоть стерильной иглой, выпустить жидкость и наложить стерильную повязку. Если пузырь вскрылся и обнажилось его дно, ранку необходимо промыть диоксидином или фурацилином и наложить на нее стерильную повязку или салфетку.

Чтобы пальцы не натирали друг друга, между ними следует постоянно носить специальную прокладку. Ее можно купить в аптеке или сделать самостоятельно из 8-10 слоев марли. Не используйте в качестве прокладки вату. Носите свободную обувь, в которой пальцы не будут прижаты друг к другу слишком плотно.

Если ногти утолщаются, слоятся, становятся рыхлыми или начинают «расти вверх», это может сигнализировать о наличии грибка. Обязательно обратитесь к врачу. Вне зависимости от того, проводите ли вы лечение грибка или нет, ногтю нужно как можно скорее придать естественную форму. С помощью обычной пилочки для ногтей сверху его надо сточить, оставив лишь 1-2 мм толщины. Иначе при ходьбе он будет давить на палец, а это может спровоцировать язву.

Единственный способ справиться с вросшим ногтем – дать уголку ногтя вырасти. Как только он немного подрастет, под него необходимо положить тонкий жгутик из ваты таким образом, чтобы он не травмировал кожу. Угол ногтя постепенно приподнимется, и вы избавитесь от дискомфорта.

Подногтевое кровоизлияние обычно рассасывается само собой за несколько месяцев. При этом нужно носить мягкую и просторную обувь. Если палец покраснел и болит – значит, развивается нагноение. Срочно обратитесь к врачу!

Консультант –
Алла ТОКМАКОВА,
ведущий научный сотрудник
отделения диабетической
стопы ЭНЦ РАМН

СПРАВКА

- Не носите «магнитные стельки» с выступами. Они могут привести к образованию пролежней и язв.
- Не носите обувь с узкими носами и ту, которая сдавливает пальцы.
- Не носите сандалии или босоножки с ремешком, который проходит между пальцами.
- Никогда не надевайте обувь на босую ногу.
- Не подвергайте ноги воздействию очень высоких или очень низких температур.
- Никогда не ходите босиком и, тем более, по горячей поверхности.
- Не пользуйтесь грелками или другими горячими предметами! Если по ночам ноги мерзнут, надевайте теплые носки.
- Не носите носки заштопанные или с тугой резинкой.

Оказывается!

Из каких органов и систем мы состоим, примерно знает всякий, кто учился в школе. А вот заглянуть в наш организм поглубже доводится не каждому. А ведь там есть на что посмотреть, и что… посчитать.

В человеке все можно посчитать

■ Вес печени взрослого человека составляет 1/40 массы тела человека, а у новорожденного – 1/20. На 8-10-й неделе внутриутробной жизни печень достигает половины веса тела эмбриона.

■ Ежесуточно через почки взрослого человека проходит около 1700-2000 литров крови. За то же время из крови в нефроны фильтруется около 180 л жидкости. Разумеется, наш организм не производит 180 л мочи: большая часть жидкости фильтруется в почках и вновь поступает в организм, а мочи остается всего 1-1,5 л.

■ Дыхательная поверхность легких слагается из суммы поверхности около 400 миллионов альвеол. При максимальном вдохе взрослого человека поверхность альвеол может достигать 100 квадратных метров.

■ Форму желудка сравнивают с формой лабораторной реторты, широкое дно которой обращено налево, а изогнутое и суженное горло – направо. Обычно выделяют три варианта формы желудка: форма рога, крючка и чулка. Объем желудка колеблется от 50 мл, когда в нем нет пищи, до 750 мл и более, если он полон или растянут.

■ Самый длинный отдел пищеварительного тракта – тонкая кишка. Ее длина варьируется от 2,5 до 4 метров. Благодаря круговым складкам и 5 миллионам выростов-ворсинок на слизистой оболочке, общая площадь всасывающей поверхности тонкой кишки – около 200 квадратных метров (это площадь теннисного корта), хотя площадь самой слизистой не превышает 0,5 квадратного метра.

■ Самый подвижный сустав человека – плечевой. Шаровидная форма суставной поверхности позволяет человеку поднимать руку, отводить ее назад, вращать плечо вместе с предплечьем, кистью внутрь и наружу. Такое разнообразие движений руки стало решающим шагом в процессе эволюции человека.

■ За минуту человеческое сердце прокачивает около 5 л крови в покое и около 25 при тяжелой физической нагрузке. У большинства людей сердце сокращается от 60 до 80 раз в минуту. У спортсмена-бегуна тренированное сердце может в покое сокращаться всего 40 раз в минуту, но при этом все равно перекачивать 5 л крови.

■ Нормальная масса сердца – 200-300 граммов. При недостаточности аортальных клапанов сердце может стать гипертрофированным и его масса тогда достигнет 700-900 граммов.

■ Толщина коры (серого вещества) головного мозга в разных отделах колеблется от 1,3 до 4,5 мм.

■ КПД мышц достигает 50% (у автомобиля ни один узел не достигает КПД даже в 40%). 1 квадратный сантиметр мышц заполнен 500 капиллярами. 50% мышечной массы приходится на нижние конечности, около 30% на верхние, остальное – это мышцы головы и туловища.

■ Скелет взрослого человека весит около 8 кг и состоит из 206 костей.

По данным российского анатома А. Обысова, бедренная кость человека в вертикальном положении выдерживает давление в 1,5 тонны, большая берцовая кость – до 1,8 тонны, а плечевая – 850 кг.

■ Общая длина капилляров – больше 100 тысяч километров, а их общая поверхность – более 6 тысяч квадратных метров.

■ Нервные импульсы распространяются со скоростью от 0,5 до 120 метров в секунду (400 км/ч). Быстрее всего идут сигналы от скелетных мышц, а скорость сигналов боли составляет 1 метр в секунду.

БП 16-я международная специализированная выставка
БелПродукт '2007
4-7 декабря
выставочный павильон
Минск, пр. Победителей, 14






Производство продуктов питания
Весоизмерительное и лабораторное оборудование
Гигиена и санитария производства
Пищевая упаковка
Современная кухня
Ресторан. Бар. Фаст-Фуд

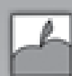
При поддержке и участии:
- Министерства сельского хозяйства и продовольствия Республики Беларусь
- Концерна "Белгоспищепром"
- Белорусской ассоциации упаковщиков "БелИнфоПак"
- Ассоциации предприятий индустрии микроклимата и холода (АПИМХ)

Впервые !
Центр закупок товаров
Личные контакты участников Форума
Возможность провести переговоры
Личное знакомство с топ-менеджерами и оптовыми покупателями
Форум – ТОРГОВЛЯ БОЛЬШОГО ГОРОДА

Организатор выставки:
МинскЭкспо
Закрытое акционерное общество
Тел.: /+375 17/ 226 95 04
226 98 88
Факс: /+375 17/ 226 91 92
E-mail: belproduct@telecom.by
Http: www.minskexpo.com


Генеральный информационный партнер:
Информационная поддержка:


13 Международная специализированная оптовая выставка-ярмарка
ПРОДЭКСПО
13-16 ноября 2007
ПРОДОВОЛЬСТВЕННЫЙ РЫНОК БЕЛАРУСИ ФОРМИРУЕТСЯ ЗДЕСЬ!



КОНДИТЕРСКИЕ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

МЯСО И МЯСОПРОДУКТЫ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

АЛКОГОЛЬНЫЕ И БЕЗАЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ

ОБОРУДОВАНИЕ И УПАКОВКА ДЛЯ ПИЩЕВОЙ ПРОМЫШЛЕННОСТИ

БЕЛЭКСПО
тел. (+375 17) 334-03-34, 334-00-42,
e-mail: prodexpo@belexpo.by
www.belexpo.by
Минск, ул.Я.Купалы, 27

Информационная поддержка
TIGA.BY www.OPEN.BY ХЛЕБОПЁК ИМПЕРИЯ radio

Когда строят дом, сначала закладывают фундамент

Для маленького ребенка таким фундаментом является питание, которое он получает в первые три года жизни. Именно от того, что малыш ест, зависит то, насколько здоровым и жизнерадостным он вырастет. Мы расскажем о некоторых проблемах организации правильного питания малышей, обсуждавшихся на пресс-конференции, организованной крупным производителем детского питания шведской компанией Semper.

Белорусские педиатры всерьез озабочены тем, что многие родители слишком рано прекращают использование детского питания и переводят малышей на взрослый или близкий к нему рацион. «Дети как минимум до трех лет должны питаться проверенным фабричным питанием, - утверждает **доцент кафедры детских болезней БГМУ, главный внештатный гастроэнтеролог Минздрава Дмитрий МИРУТКО**, - особенно это актуально в наших экологических условиях, когда совершенно нельзя быть уверенным в качестве покупаемого продукта».

В настоящее время в Беларуси проводится программа развития отечественного производства детского питания, благодаря которой, в стране стали производить практически все, что нужно малышам с рождения до года. Однако когда речь идет о детях в возрасте до трех лет, то их интересы отечественные производители продукции практически не учитывают, и родителям приходится покупать качественный, но дорогостоящий импортный товар.

Большое значение педиатры придают наличию в рационе ребенка продуктов питания различной дисперсности. Ребенку, на протяжении его развития, нужно давать продукты, состоящие из все более увеличивающихся кусочков, чтобы малыш постепенно учился жевать. Многие проблемы с пищеварением возникают именно потому, что родители забывают об этом. Представители компании Semper рассказывают о том, как на «горячую линию», по которой производят консультации специалисты по детскому питанию, позвонила мама, утверждающая, что ее ребенок не хочет есть консерву и постоянно ее выплевывает. После расспросов оказалось, что она пыталась перевести малыша на относительно жесткий продукт сразу с …грудного молока. Специалисты рекомендуют осуществлять введение прикормов очень осторожно, постепенно переходя с жидких продуктов на более густые. Хорошим вариантом такого перехода является вэллинг, занимающий промежуточное место между молочными смесями и обычными густыми кашами.

Острой проблемой, поднимавшейся на конференции, была проблема отсутствия в Беларуси питания для больных целеокией. Есть люди, у которых в генетике заложена болезненная реакция на белок, содержащийся в злаковых. В результате раздражителями становятся не только продукты из пшеницы, но и из овса, ржи, ячменя. Когда детям вводится прикорм, то у небольшой части из них развивается тяжелая иммунная реакция, кишечник повреждается таким образом, что нарушается всасывание и других ингридиентов питания, в результате у ребенка развиваются поносы. Проявляется так называемый синдром нарушенного всасывания, когда через стенки кишечника не проходят и другие белки, а также жиры и углеводы, кальций, железо и некоторые другие микроэлементы. В результате возникает достаточно тяжелое, опасное для жизни состояние. К счастью, в такой – классической – форме целеокия встречается очень редко. Однако гораздо чаще встречаются различные варианты скрытой целеокии, когда ее проявления нарастают постепенно, очень медленно. Есть сведения о случаях, когда это заболевание диагностировалось у взрослых. В последнее время в странах Европы проводятся массовые скрининги на предмет выявления скрытой целеокии, и выявляется контингент людей, страдающих этим заболеванием.

Способов излечения от целеокии пока нет, борьба с заболеванием заключается в соблюдении аглютеновой диеты. Это означает исключение из рациона всех продуктов, которые содержат злаковые. Это все хлебобулочные изделия, макароны, крупы, практически все кондитерские изделия. Интересно, что больным целеокией врачи не рекомендуют также колбасы, мясные изделия из полуфабрикатов, ведь во многие из них, если не во все, добавляют злаковые в том или ином виде.

Несложно представить, в какой тяжелой ситуации оказывается человек, которому противопоказаны едва ли не все продукты, кроме овощей?

На сегодняшний день родители детей, страдающих целеокией, вынуждены ездить за рубеж, чтобы покупать там специальное питание, поскольку в Беларуси продукты для больных целеокией просто не продаются. В мире существует несколько компаний, производящих безглютеновые продукты, однако ни одна из них в ближайшее время не собирается экспортировать свою продукцию в Беларусь. Объясняется все экономическими причинами - в наших условиях такой бизнес будет просто убыточным.

В Западной Европе все больные целеокией получают специальную дотацию, которая позволяет им покупать специальные безглютеновые продукты, которые стоят заведомо дороже, чем обычные. В Беларуси, как и в других странах СНГ о помощи со стороны государства таким больным приходится только мечтать. К тому же, у нас сильно затруднена идентификация таких больных. Так что большинство людей, страдающих скрытыми формами этого заболевания, даже не подозревают об истинной причине своих проблем со здоровьем, списывая все на болезни желудочно-кишечного тракта.

Анастасия ДОРОФЕЕВА



Генеральная уборка печени

Так уж устроен наш организм, что осенью и зимой мы с энтузиазмом потребляем все, что предлагает нам стремительно растущий рынок продуктов питания. Но однажды организм говорит: «Баста!», и все гастрономические удовольствия оборачиваются болью в правом боку, чувством тяжести и дискомфорта после приема пищи. Не пора ли почистить печень?

Лучше не дожидаться, пока все «печеночные» симптомы расцветут пышным цветом, а своевременно провести генеральную уборку в этом важнейшем органе, осуществляющем в человеческом организме более 70 жизненно необходимых функций. А поможет в этом, как ни странно, все та же еда, а точнее растения, которые являются продуктами нашего повседневного питания. Так сказать, терапия от самой природы.

Зира

Зира, до недавнего времени – экзотическая пряность, а на сегодняшний день неотъемлемая приправа блюд восточной кухни (плов, жареное мясо, различные первые и вторые блюда, особенно жирные).

Современной медициной установлено, что зира является активным стимулятором желудочной секреции, способствует образованию полноценного по химическому составу желудочного сока с повышенными показателями кислотности, положительно действует на моторную функцию желудочно-кишечного тракта, обладает выраженным желчегонным противовоспалительным, спазмолитическим действиями. При употреблении в пищу зиры улучшается обеззараживающая и выделительная функции печени.

Кукуруза

В медицине чай или настой из кукурузных рыльцев широко применяется при заболеваниях печени. Кукурузные рыльца обладают желчегонным и кровоостанавливающим действием. Отвар, настой и жидкий экстракт из кукурузных рыльцев назначают при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при холециститах, холангитах (особенно при застое желчи), гепатитах. Под действием приема настоя из кукурузных рыльцев повышается секреция желчи, снижается уровень билирубина в крови, уменьшается вязкость и удельный вес желчи.

Кукурузное масло снижает уровень холестерина в крови, расслабляет тонус гладкой мускулатуры желчного пузыря и протока, оказывает активное желчегонное и гипохолестеринемическое действие, что является полезным для профилактики и лечения атеросклероза, с этой целью его полезно принимать 1–2 столовые ложки 2 раза в день за 30-40 минут до еды.

Дыня

Дыню широко рекомендуют в качестве питательного, общеукрепляющего, мочегонного и слабительного средства. Она особенно полезна при заболеваниях печени и для лиц, страдающих старческими запорами. Она способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря.

Однако, дыня противопоказана при сахарном диабете, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, дизентерии и при других кишечных расстройствах. Дыню не следует употреблять совместно со спиртными напитками, медом или запивать холодной водой во избежание вздутия, кишечных колик и тяжелого поноса. Дыня противопоказана кормящим матерям поскольку у ребенка могут возникнуть тяжелые диспепсические явления.

Персик

Плоды персика рекомендуются больным с гипо- и антацидным гастритом и энтероколитом, печеночным и истощенным больным в качестве питательного и общеукрепляющего средства. В отличие от абрикосов, алычи, вишни и сливы персики можно назначать в качестве диетического питания при хронических заболеваниях органов пищеварительного тракта, печени и почек.

Тыква

Мякоть тыквы в вареном виде и особенно свежий сок улучшают моторику кишечника. Витаминные компоненты, а также комплекс сахаров мякоти тыквенных плодов положительно влияют на биохимические процессы печени, а большое содержание клетчатки оказывает благотворное воздействие на внутрикишечно-печеночную циркуляцию желчных кислот, которая имеет важное значение в профилактике образования холестериновых камней в желчном пузыре.

Кориандр

Кориандр применяется в качестве желчегонного и лечебно-диетического средства, улучшающего процессы пищеварения. Установлено, что эфирное масло кориандра обладает желчегонным, болеутоляющим, антисептическим и ранозаживляющим действиями. Не следует принимать кориандр при некоторых формах гастрита и язвенной болезни желудка, болезнях сердца и сосудов, при повышенной свертываемости крови, сахарном диабете.

Препараты–защитники печени

Большая часть лекарственных средств для защиты печени от перегрузок и негативных воздействий изготавливается также из растений, употребляемых в пищу, и лекарственных трав. Эти препараты объединены в группу гепатотропных, или, как их еще называют, гепатопротекторных средств, и обладают ценнейшими фармакологическими свойствами, подтвержденными клинической практикой.

Светлана СУСЛИНА,
доцент, кандидат фармацевтических наук;
Виктор ВАНДЫШЕВ,
доцент, кандидат фармацевтических наук

Выйти замуж и… растолстеть

Замужние или живущие под одной крышей с другом дамы рискуют стать пышками больше, чем те, кто живут одни. Таковы итоги исследования, обнародованного на ежегодной встрече Общества борьбы с ожирением, в котором состоят ученые и специалисты по борьбе с лишним весом.

Как отмечает USA Today, молодожены в возрастной группе до 30 лет набирают на 6-9 фунтов (3-5 кг) больше в течение пяти лет, чем их сверстники, не состоящие в браке.

Вот некоторые выводы ученых:

- женщины в подростковом возрасте и старше 20, которые продолжали встречаться с мужчинами, но не жили вместе с ними, набрали в среднем 15 фунтов (6,8 кг) за 5 лет. Их партнеры-мужчины набрали около 24 фунтов (10,8 кг).

- вступившие в брак женщины этой возрастной группы набрали 24 фунта (10,8 кг) за пять лет; мужчины — 30 фунтов (13,6 кг).

- неженатые пары, проживающие вместе, набирали вес несколько медленнее. Женщины набрали на 3 фунта больше, чем их одинокие сверстницы, а мужчины — 24 фунта (10,8 кг).

Почему же так происходит? «Когда люди просто встречаются, у них больше мотивов оставаться стройными», - говорит один из авторов исследования Гордон Ларсен. Неженатые молодые люди склонны проявлять большую активность, меньше смотреть телевизор и в результате менее склонны к ожирению.

По словам диетолога Дэвида Хэслэма, это происходит также из-за употребления за компанию замужними женщинами количества еды, схожего с количеством съедаемого мужем, а оно - явно неженское.

При этом упор дамы делают на высококалорийные продукты и вино. Замужняя женщина также сокращает количество фруктов и овощей в своем рационе. Кроме того, исследователи обращают внимание, что оральные противозачаточные средства также увеличивают вес на 1,5 кг в течение трех месяцев с начала их приема, плюс те же 1,5 кило приобретаются после рождения ребенка, причем каждого.

Кроме того, ученые отмечают, что вредит женской фигуре и современная бытовая техника. Она уменьшает объемы домашних работ, которые могли бы помочь женщине сжечь лишние калории.

Сжигать калории посредством домашней работы, слава богу, никто не призывает, однако еще один способ похудения ученые нашли. Оказывается, сообщает АМИ-ТАСС, интенсивный смех при просмотре веселой комедии увеличивает скорость метаболизма на 20%.

Выяснили это медики Университета Вандербильта, которые поместили добровольцев в камеру для измерения энергозатрат, оформленную как комната мотеля, и демонстрировали им веселые фильмы. Оказалось, что люди, смеющиеся 15 минут в день, могут сжечь 2 кг в год.

Среди других «неспортивных» действий, способных увеличить уровень метаболизма, - непроизвольные движения (ерзанье) и движения в наклоне или на корточках. Энергичные люди не могут сидеть спокойно. Их стройность объясняется тем, что они обычно сжигают в день примерно на 350 калорий больше спокойных людей, а это около пяти килограмм жира в год.

Так что будьте активны, смейтесь и худейте на здоровье!

Если вы хотите сбросить килограммы к Новому году

Предлагаем кефирную диету

Существует несколько вариантов **кефирной диеты.**

Первый из них - чистая монодиета: 1-1,5 л свежего кефира без сахара выпить за пять-шесть приемов через равные промежутки времени. Продолжительность диеты - 3 дня.

Также можно два-три раза в неделю устраивать себе кисломолочно-фруктовые «разгрузочные дни», то есть питаться исключительно обезжиренным кефиром, фруктами и овощами. При этом кефира берется 1,5-2 литра, а фруктов и овощей достаточно для чувства сытости.

И, наконец, третий вариант кефирной диеты (все блюда готовить и есть без сахара и соли): 1 день - пять вареных картофелин и полтора литра кефира; 2 день - 100 граммов вареной курятины и те же полтора литра кефира; 3 день - 100 граммов отварного мяса плюс 1,5 литра кефира; 4 день - 100 граммов вареной рыбы и опять же кефир; 5 день - фрукты и овощи (кроме калорийных бананов и винограда) и 1,5 литра кефира; 6 день - только кефир; 7 день - минеральная вода. Повторять диету можно не чаще, чем раз в два-три месяца.

Лучше же просто ввести кефир в свой ежедневный рацион, ведь кефир улучшает обмен веществ, что в любом случае поможет вам стать стройной, здоровой и бодрой.

СИНДРОМ «СУХОГО ГЛАЗА» МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ПОСЛЕ ИНФЕКЦИОННО-ВОСПАЛИТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ГЛАЗ, НА ФОНЕ ВОЗРАСТНЫХ НАРУШЕНИЙ СЛЕЗНОЙ СЕКРЕЦИИ, НА ФОНЕ КЛИМАКСА И ДРУГИХ ФАКТОРОВ

Видисик в лечении синдрома «сухого глаза»

Термин «сухой глаз» появился в отечественной литературе недавно. Ранее синдром «сухого глаза» отождествляли исключительно с болезнью Съегрена, которая представляет собой тяжелое системное заболевание из группы коллагенозов и сопровождается понижением или полным отсутствием секреции всех экзокринных желез, в особенности слезных и слюнных. В настоящее время принято считать, что синдром «сухого глаза» включает целый ряд нарушений состояния слезной пленки. Основные жалобы, которые предъявляет пациент при синдроме «сухого глаза» (ССГ), сводятся к покраснению глаза, рези, жжению, сухости, чувству инородного тела. Обычно такие пациенты проявляют повышенную чувствительность к сигаретному дыму, кондиционированному и холодному воздуху, ветру.



Поражение органа зрения при синдроме «сухого глаза» ведет к стойкому зрительному дискомфорту, снижению зрения за счет страдания роговичной ткани и развития роговично-конъюнктивального ксероза. Синдром «сухого глаза» может развиться после инфекционно-воспалительных заболеваний глаз, на фоне возрастных нарушений слезной секреции, на фоне климакса и пр.

Новый препарат Видисик (производитель – компания «Bausch & Lomb») успешно используется в лечении различных форм синдрома «сухого глаза». Вязкая основа препарата – полиакриловая кислота, наделяющая его тиксотропными свойствами. Это означает, что под воздействием мигательных движений век препарат из гелеобразного состояния переходит в жидкую фазу, а после периода покоя полимерная структура вновь восстанавливается. Таким образом, препарат весьма длительное время находится на поверхности роговицы и конъюнктивы и восстанавливает структуру слезной пленки. В состав препарата Видисик входит консервант цетримид, не обладающий токсическими свойствами.

На кафедре офтальмологии с курсом детской офтальмологии было проведено изучение клинической эффективности и переносимости препарата Видисик у 30 пациентов с синдромом «сухого глаза» различной степени тяжести. Наиболее частыми жалобами были ощущение сухости в глазу (83%), чувство инородного тела (66%), покраснение глаза (60%). Более половины пациентов предъявляли жалобы на нитевидное белесое отделяемое из конъюнктивальной полости. Реже отмечались светобоязнь, избыточное слезотечение и чувствительность к табачному дыму.

По этиологическому фактору все пациенты были разделены на 3 группы. 1-я группа – 10 человек (33%) постоянно носили контактные линзы. В этой группе преобладающим проявлением ССГ было обширное точечное поражение эпителия роговицы. Отмечался роговичный синдром, покраснение глаза, ощущение инородного тела.

2-ю группу составили 12 человек (40%), у которых ССГ развился после перенесенного бактериально-вирусного эпидемического конъюнктивита тяжелого течения. Спустя некоторое время у этой группы пациентов развивалось внезапное периодическое покраснение глаза и кожи век, сопровождающееся неинтенсивным зудом, быстрым образованием слизистых нитей на поверхности конъюнктивы, зрительным дискомфортом. Все эти явления расценивались окулистами как: 1) рецидив хронического конъюнктивита, 2) аллергическая реакция конъюнктивы, 3) хламидийный конъюнктивит. По нашему мнению, такая клиническая картина характерна для синдрома «сухого глаза», развившегося после эпидемического конъюнктивита тяжелого течения, сопровождавшегося массивным некрозом бокаловидных клеток, уменьшением слезопродукции.

Наконец, у 27% пациентов нарушения слезопродукции носили возрастной характер. У пациентов старше 60 лет отмечались конъюнктивальные складки, параллельные краю нижнего века, рубцы и кисты конъюнктивы, пенистое или нитчатое отделяемое из конъюнктивальной полости, слизистые нити на роговице, инъекция сосудов глазного яблока, избыточная слезопродукция.

Всем пациентам назначался препарат Видисик в качестве постоянной терапии. Кратность назначения Видисика зависела от выраженности жалоб, их постоянства, а также выраженности объективных признаков роговично-конъюнктивального ксероза. При наличии любых жалоб, возникающих периодически, и отсутствии клинически значимых поражений роговицы и конъюнктивы, глазной гель Видисик назначался 1 раз в день. Кратность применения увеличивалась по мере нарастания выраженности клинической картины синдрома «сухого глаза» (от 2 и более раз в день).

За время наблюдения (от 1 месяца до полугода) нами отмечено купирование роговичного синдрома, нормализация слезопродукции, эпителизация дефектов роговичного эпителия, что позволяет включить препарат Видисик в арсенал средств для лечения и профилактики синдрома «сухого глаза».

СЛОНИМСКИЙ Ю.Б.,
ЧЕРНАКОВА Г.М.,
КОРЕЦКАЯ Ю.М.,
Российская медицинская академия последипломного образования, Москва

Рег. уд. МЗ РБ №7324/05 до 26.05.2010
Перед применением внимательно прочтите инструкцию и проконсультируйтесь с врачом.

КОРНЕРЕГЕЛЬ - СИСТЕМА ЗАЩИТЫ

Рег. уд. МЗ РБ №6786/04/05 до 29.04.2009г.



Ученые, занимающиеся изучением фундаментальных процессов работы зрительной клетки, давно установили, что сильный, яркий свет оказывает крайне неблагоприятное воздействие на рецепторный механизм глаза. «Не любят» наши глаза и инфракрасные и ультрафиолетовые лучи. У сварщиков, например, небрежно относящихся к технике безопасности, возникает заболевание - электроофтальмия, то есть повреждение глаз УФ излучением при газовой и электрической сварке. Это заболевание может возникнуть и при ярком солнце на воде и на снежных равнинах высокогорья: солнечный свет, отраженный снегом или водной гладью, также содержит много УФ лучей. Проявляется электроофтальмия в воспалении роговицы и коньюнктивы.

В настоящее время травматические повреждения и заболевания роговой оболочки глаза остаются актуальной проблемой в офтальмологии и являются частой причиной снижения зрения и слепоты.

Несмотря на обилие средств и способов лечения повреждений роговицы, клинические результаты их использования не всегда являются удовлетворительными. В связи с этим поиск и изучение новых средств, способствующих восстановлению тканей роговицы при ее повреждениях и заболеваниях, является важной задачей и представляет существенный научный и практический интерес.

Новый препарат Корнерегель производства «Bausch & Lomb/ Dr. Mann Pharma» (Германия) - 5%-й гель декспантенола, содержащий пантотеновую кислоту, является эффективным стимулятором процессов регенерации (восстановления) в роговице. Пантотеновая кислота, как компонент коэнзима А, присутствует во всех живых тканях. А при любом повреждении тканей резко увеличивается потребность в ней. Корнерегель восполняет дефицит пантотеновой кислоты, усиливает активность эпителиальных клеток, стимулирует их миграцию, способствуя тем самым более быстрому заживлению повреждений. При этом закрываются ворота для инфекции, что также повышает процент заживления.

Специалистами отмечается выраженное действие Корнерегеля при лечении эрозий и травматических кератитов. Его использование в сочетании с основным лечебным комплексом позволяет повысить эффективность лечения. Эпителизация роговичных дефектов при этой патологии наступает в среднем на 3-5 день. Назначение Корнерегеля не вызывает побочных реакций, в том числе и аллергических.

Установлено выраженное положительное влияние Корнерегеля при лечении ожогов. При использовании препарата уменьшаются болевой синдром и явления отека.

У больных в более короткие сроки наступает полная эпителизация ожоговой поверхности. Отмечено положительное влияние Корнерегеля и при тяжелых химических ожогах.

При герпетических кератитах - довольно распространенном офтальмологическом заболевании - Корнерегель применяется только как дополнение к специфическому лечению. Однако в случаях поверхностных герпетических поражений его эффективность достаточно выражена: применение Корнерегеля приводит к завершению эпителизации к концу первой недели лечения.

При эпителиально-эндотелиальной дистрофии Корнерегель применяется в сочетании с мягкими лечебными контактными линзами. При наличии буллезных изменений роговицы целесообразно применение лечебных контактных линз, на фоне ношения которых происходит постепенное уплощение и редуцирование буллезных элементов. Затем возможна отмена лечебной мягкой контактной линзы с одновременным назначением дезинфицирующих средств в сочетании с Корнерегелем. Назначение данного препарата приводит к эпителизации дефектов и к значительному улучшению состояния поверхности роговицы. Отмечается уменьшение болевого и роговичного синдромов, а в ряде случаев и полное исчезновение болезненных ощущений. Положительное действие Корнерегеля является ценным и в случае потери линзы пациентом и невозможности ее быстрой замены.

Корнерегель может применяться у больных с кератоконусом 2-3 стадии на фоне ношения жестких контактных линз. Гель назначается два раза в день: утром за 15 минут до одевания контактной линзы и на ночь после ее удаления.

Высокая эффективность местного применения Корнерегеля - нового стимулятора репаративной регенерации - позволяет рекомендовать данный препарат для включения в комплекс медикаментозных средств для лечения травматических, воспалительных заболеваний роговицы, ожогов глаз, а также эпителиально-эндотелиальных дистрофий в сочетании с применением лечебных контактных линз и для профилактики повреждений роговицы при ношении жестких контактных линз.

Эксклюзивный экспортер в Республике Беларусь
Тел.: +375 (29) 652 95 28
Pharma Garant GmbH, Германия
PharmaGarant

23-24 ноября 2007 года в Минске под эгидой Республиканского общества офтальмологов, кафедр офтальмологии БелМАПО и глазных болезней БГМУ состоится VIII съезд офтальмологов Республики Беларусь.

Слепота при ближайшем рассмотрении



Обыватель нередко воспринимает слепоту как отдельное заболевание. Однако потеря зрения - следствие, которое может быть вызвано самыми разными причинами. Вот наиболее распространенные из них.

Катаракта

Помутнение хрусталика глаза, приводящее к нарушению зрения. Катаракта в большинстве случаев является следствием общего процесса старения организма. Многие даже считают ее неизбежным признаком старости, однако она может возникнуть в любом возрасте, даже во внутриутробном периоде. На развитие этого заболевания могут влиять различные травмы, неблагополучная экология (например, повышенная радиация), нарушение обмена веществ или авитаминоз. Во всем мире катарактой страдают около 17 млн. человек, причем ежегодно она развивается не менее чем у 3 млн. жителей земного шара. Катаракта той или иной степени выраженности имеется примерно у 60% людей в возрасте 65-74 лет. Серьезным заболеванием катаракта считалась еще со времен Гиппократа. Естественно, в то время методы ее лечения были очень примитивными с точки зрения современной медицины. Сегодня единственный эффективный способ лечения катаракты - хирургическое удаление помутневшего хрусталика. В ходе операции хирурги-офтальмологи дают возможность увидеть мир своими глазами тем, кто долгое время был лишен этой возможности. В 90-95% случаев после операции больные начинают видеть, хотя им при этом требуются очки, контактные линзы или вживление искусственного хрусталика. Последний имплантируют в глазное яблоко вместо собственного помутневшего, что позволяет возвращать глазу зрение до исходного состояния.

Возрастное помутнение роговицы

Одна из основных причин слепоты у людей старше 55 лет. Более 5% людей старше 65 лет испытывают из-за этого ухудшение зрения. Как это ни грустно, с возрастом светочувствительные клетки пятна центральной части сетчатки изнашиваются, как старая одежда. В результате этого, сначала у человека может появиться затуманенное или искаженное зрение, прямые линии начинают приобретать волнообразные очертания. Поскольку заболевание прогрессирует, больные замечают черные или темные точки в центре зрительного поля. Если не предпринимать при этом никаких мер, заболевание будет прогрессировать и может привести к слепоте. Для выявления дефекта офтальмолог может использовать такой метод как «решетка Амслера»: пациент фокусирует зрение на определенной точке решетки. Если линии около точки кажутся волнистыми, вполне возможно, что это перерождение пятна. Распространение помутнения роговицы увеличивается с возрастом. Несмотря на обширные исследования в этой области, для лечения наиболее общей формы помутнения роговицы надежного вида лечения еще не изобрели.

Глаукома

Это не болезнь, как считают некоторые. За этим названием скрывается большая группа заболеваний, характеризующаяся постоянным или периодическим повышением внутриглазного давления с последующим развитием типичных дефектов поля зрения, снижением зрения и атрофией зрительного нерва. Глаукома служит причиной примерно пятой части всех случаев слепоты в мире. Судя по имеющимся данным, той или иной формой этого заболевания страдает 1% всех лиц старше 40 лет.

Лечение глаукомы - медикаментозное, хирургическое или лазерное - направлено на снижение внутриглазного давления. Глаукома способна нанести непоправимый ущерб зрению, поэтому эффективность лечения в значительной степени зависит от его своевременности.

Сосудистые нарушения сетчатки

Диабетическая ретинопатия (поражение мелких сосудов, питающих сетчатку) - наиболее частое глазное осложнение сахарного диабета и главная причина новых случаев утраты зрения. На определенных стадиях диабетической ретинопатии лазерная терапия успешно предотвращает резкую потерю зрения. В некоторых случаях удается, хотя бы частично, восстановить потерянное зрение с помощью хирургической операции, называемой витрэктомией, при которой удаляется затвердевший и потому непрозрачный гель в центре глазного яблока.

Среди других сосудистых заболеваний сетчатки распространена **ретинопатия недоношенных,** при которой у недоношенных детей, получающих слишком много кислорода, в сетчатке нарушается развитие сосудов и разрастается фиброзная ткань. Встречается также **серповидноклеточная ретинопатия**, характеризующаяся тромбозом сосудов сетчатки и кровоизлияниями в нее. Обычно это происходит у больных серповидноклеточной анемией. Не редки случаи **тромбоза** (закупорки) вен сетчатки, а также поражения сосудов, связанные с артериальной гипертонией и атеросклерозом.

Трахома

Это заразная болезнь, поражающая соединительную оболочку и роговицу глаз. Вызывается она особыми бактериями - хламидиями. В Беларуси, как и в большинстве стран Европы, трахома не распространена, хотя во всем мире ей страдают около 500 млн. человек. Из них менее 6 млн. – незрячие, и примерно у 100 млн. больных имеются нарушения зрения, которые рано или поздно могут привести к полной слепоте. В некоторых южных странах трахома имеет характер эндемии - постоянно возникающей в данной местности болезни. В развивающихся странах в отдельных районах с наибольшей плотностью населения ей страдают до 90-95% жителей. Хотя трахома успешно лечится местным применением антибиотиков и других лекарственных средств, с ней почти невозможно справиться без изменения условий жизни, способствующих ее распространению.

Ксерофтальмия и кератомаляция

Моряки и полярники, остававшиеся долгое время на скудном пайке, теряли зрение именно от этих заболеваний. Оказывается, нехватка витаминов чревата не только цингой. Главной причиной ксерофтальмии (выраженной сухости конъюнктивы из-за отсутствия секреции слезной жидкости) и более тяжелого состояния, называемого кератомаляцией (дегенерации, изъязвления и, в конечном итоге, перфорации роговицы), является дефицит витамина А, почти всегда сопровождающий недостаточность питания. Самые тяжелые проявления большинства форм авитаминоза А заключаются в расплавлении роговицы и перфорации глазных яблок. По данным ВОЗ, улучшение питания населения всего мира могло бы значительно снизить частоту возникновения этих заболеваний.

Травмы

Травмы глазного яблока приводят к слепоте достаточно часто. Они встречаются у людей самых разных возрастов и происходят на работе, в спортзале, дома, на игровой площадке, в лесу и огороде. Оценки показывают, что при ношении защитных очков на производстве и при соблюдении мер предосторожности в остальных ситуациях можно было бы избежать глазных травм в 90% случаев. Так что будьте осторожны.

Благодарим
за помощь в подготовке
материала профессора
кафедры глазных болезней
БГМУ, доктора
медицинских наук
Тамару Андреевну БИРИЧ

Туристические заметки


Немцы – очень мобильный и подвижный народ. Именно поэтому кафе и забегаловки в этой стране редко пустуют. Перекусить там в обед, встретиться после работы с друзьями, да просто посидеть с газетой и чашкой капуччино – абсолютно привычное явление в Германии.

Германия: взгляд на образ жизни

Чем быстрее бежит время, тем дальше от нас события лета, тем тщательнее сохраняются лишь приятные воспоминания. И редким приятелям, которые еще не знают о моем путешествии в Германию, я рассказываю уже совсем радужные истории про эту замечательную страну…

А глядя на нашу жизнь, Германия кажется и правда чудо-государством. Собственно, сложно сохранять объективность и не впасть в преувеличения, когда так велика разница с привычной для нас реальностью. Уж простите, очень трудно удержаться от сравнений.

ТРУД ОБЛАГОРАЖИВАЕТ ЧЕЛОВЕКА

Немецкого. Нашего белоруса, да что там говорить, и россиянина, и украинца, труд скорее делает инвалидом. По крайней мере, благородство в нашем отношении к труду и в его действии на наш организм можно найти в последнюю очередь.

В Германии конец рабочего дня, словно будильник, завершает труд и освобождает трудящегося, заставляя вас поверить, что контракт – это не просто бумажка, а документ с большой буквы. А если вас мучает совесть, мол, что-то выполнить за рабочее время не успели, и вы решите задержаться в офисе, начальник – настоящий немец – пресечет такое рвение на корню, выпроводит вас домой ровно по расписанию. Потому что в Германии словосочетание «заслуженный отдых» подвергать сомнению не принято. Вы потрудились? – Вы должны отдохнуть.

В среде немецкой молодежи взгляд на работу в общем привычный для европейцев. Наше бездумное стремление к высшему образованию не понятно немцам. В Германии люди принимают решение идти учиться в вуз обдуманно, потому что это – вложение денег, которое, естественно, должно окупиться. Поэтому наши рассказы о работе за смешные деньги после получения высшего образования кажутся немцам неправдоподобными.

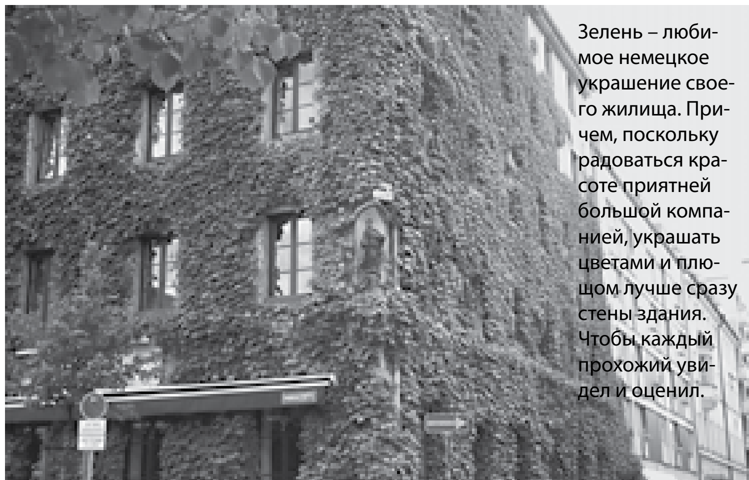
ВСЕ ПОД КОНТРОЛЕМ

Даже сами немцы спорят о корнях такого явления среди их народа, как стукачество. Уж нашим людям, с их советским прошлым, объяснять это не нужно. Однако странно видеть видоизменение этого явления в XXI веке.

Вы решили помочь друзьям на территории их дома с сооружением беседки? Соседи могут позвонить в соответствующие службы, которые не замедлят явиться и проверить, не используют ли ваши друзья ваш труд каким-нибудь незаконным образом.

Или, скажем, того же пса, которого все встречали радостными улыбками в магазине, вы решили оставить в автомобиле, пока сбегаете в кондитерскую лавку через дорогу. И если за время вашего отсутствия ваша собака громко лаяла в машине в одиночестве, то какой-нибудь законопослушный немец обязательно позвонит «куда надо», и службы, отвечающие за охрану животных, тут же приедут вас оштрафовать за негуманное обращение с братьями нашими меньшими.

Знакомые немцы, работающие в полиции, рассказывали про одну бабушку-чудачку, которая звонила пожаловаться на бесчеловечное поведение соседки. Та держала дома нескольких котов и выпускала их погулять в полной самостоятельности. Все бы ничего, да только коты, проветрившись, возвращались и сидели под дверью подъезда, молча ждали, пока кто-нибудь откроет. Бабушка возмущалась: «Как же так можно?! Заставьте ее сделать специальный звонок для котов! Они же не могут дотянуться до человеческого и вынуждены ждать!».


Зелень – любимое немецкое украшение своего жилища. Причем, поскольку радоваться красоте приятней большой компанией, украшать цветами и плющом лучше сразу стены здания. Чтобы каждый прохожий увидел и оценил.



ЧЕТВЕРОНОГИЕ ДРУЗЬЯ

Говорят, те люди, у которых дома есть животные, выгодно отличаются от остальных. Знаете, чем? Любители животных чаще улыбаются. В Германии это утверждение легко проверить. Да и как не раздаривать окружающим улыбки, если все в стране сделано для того, чтобы со своим питомцем ты мог проводить как можно больше времени. Вы когда-нибудь видели у нас в музее посетителя с собакой? Или, что уж совсем невероятно, в ресторан вас с собакой пустили бы?.. А если это немецкий музей и немецкий же ресторан, то милости просим! Вам и вашему четвероногому другу будут всегда рады. Какая разница, что он громко лает и резвиться, он же пес, это его естественное поведение. А естественность в Германии все любят и ценят.

… В Европе существует такое мнение, что среднестатистического немца можно узнать по трем признакам. Первый – помятая одежда. Второй – эгоизм. И третий – снова эгоизм. Наверное, именно благодаря этому «истинно немецкому» эгоизму в этой стране так хорошо чувствует себя человек. Ведь для того чтобы твои интересы никто не ущемлял, нужна стройная государственная система, при которой каждый мог бы холить и лелеять свое «Я». Пускай кому-то может показаться, что это холодное равнодушие. Но уж лучше оно, чем страстная зависть, так часто встречающаяся у нас в отношениях между людьми.

Нам многого не понять в Германии. Но думаю, научись мы у них хотя бы той аккуратности, какая царит в их жилых кварталах, или легкости передвижения, с которой они путешествуют каждые выходные, – наша жизнь стала бы лучше. А вместе с ней и мы почувствовали бы себя счастливыми людьми.

Анна ХАРТМАН


Излюбленный вид транспорта в Германии, как и везде в Европе, – велосипед. Стоянки для двухколесных выглядят иногда более заполненными, чем стандартные автомобильные. Однако встречаются в Германии и любители других способов передвижения.



Многие родители сетуют на большое количество информации, которую получают в школе их дети. Они свято уверены, что их чадо физически не сможет выполнить домашнее задание, состоящее из следующих пунктов, например: а) выучить три правила из английской грамматики; б) подготовить пересказ по литературе; в) запомнить доказательство теоремы Пифагора. А ведь возможности человеческой памяти практически безграничны – так уверяют нас ученые.

Как тренировать детскую память?

Всем известно, что память в учении не менее важна, чем усидчивость и дисциплинированность. А ученые, изучающие возможности человеческого интеллекта, убеждены, что мы используем нашу память лишь на 10%. Хотя и эта малая часть позволяет нам хранить и воспроизводить огромное количество информации. К тому же детская память гораздо более гибкая – все мы знаем, что стихи в детстве учатся быстрее и проще, чем в 30 лет, а уж о раннем обучении иностранным языкам написано и сказано немало. Но не стоит полагаться только на природу. Родители могут помочь своему ребенку развить и улучшить его память, выполняя с ним несложные упражнения. Вот 13 приемов, которыми могут воспользоваться родители.

«ФОТОГРАФИРОВАНИЕ»

Человек запоминает быстрее то, на что обращает более пристальное внимание. В этой игре мы учимся концентрироваться на предметах. Разложите разные вещи на письменном столе: игрушки, ручки, открытки, карандаши. Предложите ребенку внимательно рассмотреть их, запомнив, что где лежит – как бы сфотографировать взглядом. Затем пусть он закроет глаза и вспомнит, сколько предметов было, их форму, цвет, размер, расположение и так далее.

«ПОВТОРЕНИЕ - МАТЬ УЧЕНИЯ»

Все знают эту пословицу. Но знаете ли вы, как правильно нужно повторять? Чтобы лучше запомнить материал (например, стихотворение), нужно следовать следующей схеме:

- прочитать несколько раз вслух;
- воспроизвести по памяти сразу после прочтения;
- повторить через 20 минут;
- повторить через 8 часов;
- повторить через сутки, лучше всего на ночь.

Дело в том, что память бывает кратковременной и долговременной. В первую очередь работает кратковременная память. Любой из нас может повторить последнюю фразу собеседника сразу же после ее произнесения, но через пару минут мы передадим лишь ее общий смысл, но не дословно, ибо объем кратковременной памяти невелик. После повторения информация «переселяется» в долговременную память, где может храниться гораздо дольше – при условии использования запомненных данных.

«ИЗОБРАЖАЯ ЦИЦЕРОНА»

Античный оратор Цицерон при подготовке своих речей пользовался методом вуализации запоминания: каждый отрывок своей речи он заучивал в разных комнатах, связывая текст с определенным углом дома, а затем, выступая на заседании Сената, мысленно повторял свой путь. Попробуйте выучить стихотворение с ребенком, привязывая каждую строчку к обстановке в его комнате. Сенсорная память, которая является основой для кратковременной памяти, относится к органам чувств. Именно поэтому сигналы запоминания работают быстро.

ПОЗЕВАЙТЕ!

Что такое зевание? Энергичное снабжение мозга кислородом. Поэтому улучшается способность сосредотачиваться. Хотите усилить эффект? Во время зевка помассируйте нижнюю челюсть – этим вы стимулируете работу многочисленных нервов, которые идут прямо к головному мозгу.

ПОЖУЙТЕ!

Британские ученые провели эксперимент и установили, что с жевательной резинкой учебный материал запоминается на 35% лучше, чем без нее. Возможно, дело в том, что продолжительное жевание стимулирует выработку инсулина, который улучшает усвоение глюкозы клетками мозга, а значит, и процесс запоминания. Другой вопрос – насколько это полезно для зубов и здоровья в целом…



ПОТАНЦУЙТЕ!

Или запишите ребенка в спортивную секцию. Любая физическая активность улучшает кровообращение мозга, активизирует психические процессы, которые обеспечивают восприятие, переработку и воспроизведение информации. Танцы или спорт к тому же требуют концентрации внимания и сосредоточенности, что тренирует механизмы памяти.

СЕАНС МАССАЖА

Научите ребенка простейшим способам самомассажа: легкое постукивание по груди и шее тоже стимулирует кровообращение, снимает напряжение, помогает работе мозга. Введите это упражнение в утреннюю зарядку – тогда массаж станет регулярным.

РАБОТА ПАЛЬЧИКАМИ

Развитие мелкой моторики полезно не только для каллиграфического почерка. Плетение фенечек, вышивка крестиками, нанизывание бусин – все эти действия активизируют работу головного мозга. Можно барабанить кончиками пальцев по столу (или по клавишам пианино), сжимать и разжимать кулачки, надавливать ладонями на поверхность стола. Существует множество пальчиковых игр, когда текст сопровождается движениями рук. Например, «Гроза»:

Закапали капли *(постучать двумя пальцами каждой руки по столу)*.

Идет дождь *(постучать четырьмя пальцами)*.

Он льет как из ведра *(стучите сильнее)*.

Пошел град *(косточками пальцев выбивайте дробь)*.

Сверкает молния *(пошипите, нарисуйте пальцем в воздухе зигзаг)*.

Гремит гром *(барабаньте кулаками или хлопайте в ладоши)*!

Все быстро убегают домой *(прячьте руки за спину)*.

А утром снова ярко светит солнышко *(опишите обеими руками большой круг)*.

ДОМАШНИЙ ТЕАТР

Память нужно тренировать, как любую мышцу нашего тела. Попробуйте организовать домашний театр, ставя каждые выходные небольшие пьесы. Пусть маленькие актеры учат стихи и декламируют их перед семейным обедом.

РАЗВЛЕКАЙТЕСЬ

Попробуйте раз в неделю делать «все наоборот»: чистите зубы левой рукой (левши – разумеется, правой), держите «неправильно» ложки и вилки, пишите в черновике «не той» рукой. Это поможет активизировать то полушарие мозга, которое в обычной жизни меньше загружено.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Рыба, морепродукты, растительное масло, злаки, овощи улучшают память. Небольшое количество мучного и картофеля тоже не повредит: углеводы дают энергию организму. А сладкое, наоборот, лучше ограничить. Хотя кусочек шоколада способен «подстегнуть» уставший мозг. Не забывайте и о поливитаминах, особенно важен для памяти йод.

НЮХАЙТЕ

Еще один совет – от ароматерапевтов. Розмариновое, лимонное и мятное эфирные масла стимулируют память. Можно зажечь в комнате ребенка аромалампу с каплей масла.

УЛЫБАЙТЕСЬ!

Хорошее настроение также способствует развитию памяти. Если ребенка что-то беспокоит, он будет хуже запоминать. Научите его простейшим приемам расслабления – глубокие вдохи и выдохи успокаивают и концентрируют внимание.

Не позволяйте ребенку считать, что все выучить невозможно. Возможно! Главное – тренировать свою память. А вместе это делать веселее. Да и родителям пригодится – для их собственной памяти!

Есть мнение

Иметь старших братьев вредно для здоровья

Мужчины и женщины, имеющие старших братьев, отличаются пониженной способностью к деторождению. К таким выводам пришли сотрудники Университета Шеффилда, изучившие семейные истории нескольких тысяч жителей Финляндии, живших в 18-19 веках.

Фертильность населения плохо поддается статистическому учету в современных условиях, поскольку в настоящее время количество детей в семьях зависит не столько от физических данных родителей, сколько от использования ими противозачаточных средств и других методов планирования семьи. В связи с этим ученые были вынуждены прибегнуть к сохранившимся данным за прошлые столетия, когда методы контроля рождаемости были недоступны человечеству.

Исследователи выяснили, что мужчины и женщины, у которых были старшие братья, имели меньше детей, чем выходцы из семей, где первые дети оказывались девочками. Разница между первой и второй группой составляла 12%, и сохранялась даже в тех случаях, когда первенец мужского пола погибал в течение первого полугода жизни. При этом наличие старшей сестры никак не сказывалось на плодовитости младших детей в семье.

Авторы исследования предлагают несколько объяснений выявленной закономерности. Согласно одной из версий, воспитание ребенка мужского пола требует больше усилий от матери, в связи с чем она вынуждена уделять меньше внимания воспитанию и уходу за другими, более поздними детьми. Впрочем, ученые признают, что в современных условиях это негативное влияние может быть минимизировано благодаря росту благосостояния населения и развитию системы здравоохранения.

В то же время, причины пониженной плодовитости поздних детей могут быть и более глубокими. Согласно одной из популярных теорий, гормоны тестостерон и кортизол, в высоких концентрациях вырабатываемые плодом мужского пола, могут подавлять иммунную систему матери. В таком случае, беременность может привести к ослаблению защиты материнского организма от инфекций, что, в свою очередь, может негативно сказаться на здоровье последующих детей, в том числе и на репродуктивных функциях.

Отметим, что несколько недель назад исследователи из Университетского колледжа Лондона пришли к выводу, что наличие старших детей в семье, особенно если это мальчики, статистически связано с отставанием в росте их младших братьев и сестер. Несколько ранее было опубликовано исследование американских ученых, пришедших к заключению, что старшие дети в семье чаще становятся долгожителями. Кроме того, существуют предположения, что наличие нескольких старших братьев может увеличить вероятность нетрадиционной сексуальной ориентации у младших детей мужского пола.

В рубрике «Сам себе астролог» предлагаем цикл статей «Зодиакальная карьерная лестница»

Мы привыкли заботиться о близких людях, о собственном здоровье, готовиться к праздникам, планировать семейный бюджет… И только на работу многие из нас ходят на автопилоте, воспринимая ее как должную каторгу. А ведь на работе мы проводим слишком много времени, чтобы относиться к ней бездумно, не щадя собственную душевную гармонию.
Что касается зодиакальных советов, как правильно выбрать работу и как найти себя на профессиональном поприще, то звезды с успехом могут с этим справиться. Ведь люди у них – звезд – как на ладони.

Вакансии по гороскопу

И пускай в шаблонах резюме стандартом не задумано выяснять у потенциального работника его знак Зодиака, планеты, покровительствующие человеку при рождении, обязательно помогают ему и в других его начинаниях. Так что задумайтесь, освещают ли звезды вашу работу ярко или только отбрасывают тень.



В фининспекторы пойду, пусть меня научат

Уж поскольку работа в первую очередь ассоциируется с материальным благополучием, с него и начнем. Звезды сулят успехи в различных отраслях, связанных с денежными потоками, к сожалению, не всем знакам Зодиака. Хорошими финансистами могут стать **Козероги**, административными управленцами – **Весы**, процветающими банкирами и бизнесменами – **Тельцы**. А если верить формуле «где начальство – там и деньги», то успешную карьеру руководителя звезды пророчат и **Овнам**.

Товарищи ученые, доценты с кандидатами

Интерес ко всему сущему и крайне выраженная любознательность, как известно, не самые плохие человеческие качества. Натура экспериментатора может довести до ученой степени кандидата каких-нибудь наук как **Водолея**, так и **Скорпиона**. Неплохие шансы добиться высоких научных результатов, как уверены астрологи, и у **Рыб**, их с детства влекут такие науки, как химия, биология и астрономия.

А самыми благородными науками – медицинскими – заниматься можно, не отрываясь от практики. Прекрасные врачи получаются из **Раков** и **Дев**. Последним астрологи советуют выбирать педиатрию: у них педагогический дар. Хорошими хирургами становятся **Овны**, высокооплачиваемыми дантистами – **Близнецы**.

Работе – время, потехе – час

Конечно же, в любую сферу деятельности проникает человеческая лень. И ее нельзя не учитывать при выборе будущей работы. Большие лентяи **Львы** должны отдавать предпочтение тем видам труда, где их ничегонеделанье принесет наименьший вред. Например, пойти в актеры! Или, на худой конец, в вахтеры. Родившимся под этим знаком Зодиака Наполеону, Муссолини, Юлию Цезарю любовь полентяйничать, как свидетельствует история, сильно не мешала, однако Львам стоит все-таки тщательнее обдумывать предложения о работе.

Да и **Стрельцам**, если они захотят стать политологами или философами, планеты будут, хоть и лениво, но покровительствовать. Спиноза, Флобер – характерные представители этого знака Зодиака, наверняка не отказывали себе в удовольствии понежиться лишний часок на диване… Не в ущерб философии, разумеется.

Романтики с большой дороги

Творческая натура всегда ищет выход однако, к сожалению, не часто случается, что она находит выход на работе. Счастливы в творчестве журналисты-**Близнецы**, **Раки** – декораторы интерьера, экстрасенсы **Скорпионы**, писатели **Девы**, путешественники-**Стрельцы** и **Тельцы**, избравшие себе карьеру певца или танцора. Да и **Овны** одинаково успешно реализуют себя в цирке и военном деле. Лишь бы творческая нотка в их работе была ярко выраженной.

Кем бы вы ни были, главное в вашей работе – чувство собственного удовлетворения от того, чем вы занимаетесь. Поэтому к советам астрологов часто присоединяются и другие специалисты. К примеру, психологи уверяют, что нужно внимательно прислушиваться к самому себе и менять работу минимум каждые семь лет.

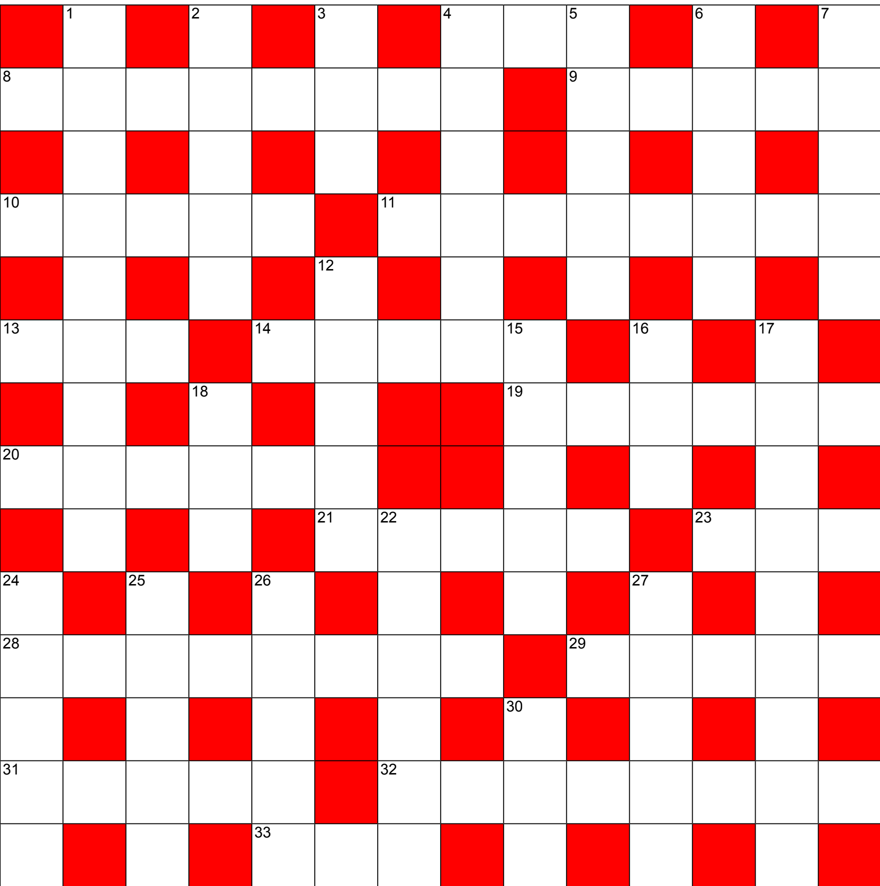


Рубрику ведет Анна ХАРТМАН

Лунный календарь
С 8.11.2007 до 22.11.2007

- **8.11 четверг** – Луна в Скорпионе, 28-й лунный день
- **9.11 пятница** – Луна в Скорпионе, 29-й лунный день
- **10.11 суббота** – Луна в Скорпионе, 1-й, 2-й лунный день, новолуние
- **11.11 воскресенье** – Луна в Стрельце, 2-й лунный день
- **12.11 понедельник** – Луна в Стрельце, 4-й лунный день
- **13.11 вторник** – Луна в Козероге, 5-й лунный день
- **14.11 среда** – Луна в Козероге, 6-й лунный день
- **15.11 четверг** – Луна в Козероге, 7-й лунный день
- **16.11 пятница** – Луна в Водолее,8-й лунный день
- **17.11 суббот**а – Луна в Водолее, 9-й лунный день
- **18.11 воскресенье** – Луна в Рыбах, 10-й лунный день, 1-я четверть
- **19.11 понедельник** – Луна в Рыбах, 11-й лунный день
- **20.11 вторник** – Луна в Овне,12-й лунный день
- **21.11 среда** – Луна в Овне, 13-й лунный день
- **22.11 четверг** – Луна в Тельце, 14-й лунный день

Между делом



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 4. Какой химический элемент является лесом? **8**. Бег с переходящей палочкой. **9**. Предел, до которого любят наедаться обжоры. **10**. Бревно для штурма. **11**. Тот, кто обеспечивает правдоискателей любимым делом. **13**. Круглый отрезок времени. **14**. Персонаж триллеров. **19**. Считает ворон. **20**. Побочный продукт мукомольного производства. **21**. Часть целого. **23**. Его Киркоров обещал маме дать в своей песне. **28**. Удар снизу в боксе. **29**. Пара для невесты. **31**. Бесстрашный воин. **32**. Способность найти и принять решение без рассуждений. **33**. Волшебница, способная делать людям добро или зло.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Чувство, не знакомое бездельникам. **2**. Хлебобулочное изделие, которое бывает тертым. **3**. Кусочек хромосомы имени чебурашкиного друга. **4**. Тысячелетний толстяк. **5**. Льдина в торосах, стоящая ребром. **6**. Корнеплоды и другие съедобные растения, выращиваемые на грядах. **7**. Группа сообщников. **12**. Усатая аквариумная рыбка. **15**. Процесс превращения новой вещи в старую. **16**. Реальный мир. **17**. Ягодная лиана. **18**. Река, на которой находится Брестская крепость. **22**. Нечто прекрасное, но увы, недостижимое. **24**. Большой хвойный лес на севере Европы и Азии. **25**. Эти яблочки для – нас. А для Бобика – приказ. **26**. Снос судна, самолета с курса под действием ветра или течения. **27**. Кусты для мытья – так определила эту вещь американская таможня (по рассказу М. Задорнова). **30**. Штат на западе США.

МЕЖДУНАРОДНАЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ВЫСТАВКА

HEALTH|Life
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ | ОСЕНЬ

27 - 29 ноября 2007

Россия, Москва
ЦВК "Экспоцентр"
павильон 8

: : Основные направления выставки Health|Life : :

- Здоровое питание:
  - эко-, органик-, био-продукты
  - диетические и диабетические продукты
  - безглютеновые продукты
  - соевые продукты
  - натуральные, витаминизированные и энергетические напитки
- Натуральная Аптека:
  - БАДы
  - витамины и минеральные комплексы
  - гомеопатические средства
  - ароматерапия
  - натуральные лечебные средства
  - натуральные масла, экстракты, эссенции
- Натуральная косметика и средства:
  - по уходу за лицом
  - по уходу за телом
  - для бани, сауны, массажа
  - Anti-age медицина
- Фитнес, спорт, активный образ жизни:
  - фитнес- и кардио- тренажеры
  - спортивное питание и добавки
  - спортивные напитки
  - спортивные аксессуары
  - фитнес центры и услуги
- Wellness, SPA:
  - SPA-капсулы, аппараты по уходу за телом
  - мини- и фито- сауны, бани, арома-ванны, аксессуары
  - мини-бассейны, гидромассажное оборудование
  - солярии и ИК-кабины
  - массажные кресла, столы, аксессуары
  - Wellness и SPA центры
  - Wellness и SPA туризм, лечебные туры
- Эко-дом:
  - эко-мебель
  - эко-текстиль
  - здоровый сон - ортопедические матрацы, подушки, одеяла, постельное белье
  - чистая вода - фильтры для воды, бутилированная вода
  - чистый воздух - воздухоочистители, увлажнители, ионизаторы и климатические системы
  - безопасные средства по уходу за домом и домашними животными
  - экологически чистые строительные материалы
  - эко-сад, эко-огород

Организатор


Совместно с


При содействии


Главный интернет партнер


Телевизионный партнер


Официальный партнер




WWW.LIFE-EXPO.RU
+7 495 980-95-42

В рамках выставки "Health|Life - Здоровый образ жизни", совместно с АНО «Союзэкспертиза» ТПП РФ, проводиться конкурс «За лучшие потребительские свойства».

Информационные спонсоры


Консультация специалиста

Распространенность близорукости (миопии) среди учащихся современных общеобразовательных учреждений высокая и находится в пределах 25-30%. Среди девочек близорукость встречается чаще (30-32%), чем среди мальчиков (22-26%). В процессе обучения в общеобразовательном учреждении происходит постепенное увеличение распространенности близорукости с 4,1-8,6% в первых классах до 46-52% в одиннадцатых- двенадцатых. Ежегодный прирост количества детей с близорукостью составляет в среднем 5%. В основном это учащиеся младших и средних классов.

НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ, ЧТО:

- Домашние задания учащихся 1-2 классов должны продолжаться не более 1,5-2 часов, учащихся 3-4 классов – не более 2 часов, старшеклассников – не более 3-4 часов.
- Очень важно чередовать зрительную работу с отдыхом для глаз. Через каждые 30-40 минут занятий нужно устраивать 10-минутный отдых.
- Нельзя приступать к приготовлению домашних занятий после школы. Это усугубляет наступившее в школе понижение зрительных функций учащихся, тогда как 2 часа отдыха после занятий в школе уменьшают общее утомление, что улучшает и зрительные функции.
- Не рекомендуется читать и играть лежа и особенно на боку, а также в транспорте. При чтении лежа не достигается правильная освещенность, на боку -- глаза располагаются на разном расстоянии от рассматриваемого предмета, и это приводит к зрительной утомляемости и головной боли. Чтение во время езды вредно в связи с вибрацией транспорта и возникающим зрительным дискомфортом.
- Инфекционные или соматические заболевания резко ослабляют весь организм ребенка и неблагоприятно влияют на зрительную систему. Поэтому во время болезни и в период выздоровления нельзя давать ребенку в кровать книжки, мелкие игрушки.
- Длительная работа за компьютером вызывает резь в глазах, быструю утомляемость, усиленную слезоточивость, снижение резкости зрения, а также головные боли и другие симптомы перенапряжения.
- Просмотры телевизионных передач создают дополнительную нагрузку на центральную нервную систему и глаза. Детям рекомендуется смотреть только специальные детские телевизионные программы, при этом находиться от экрана на расстоянии не менее 2,5 м. Комната в это время должна быть освещена. Продолжительность просмотра телепередачи для детей дошкольного возраста не должна превышать 30 мин., младшего возраста – 1 час, среднего – 1,5 часа, старшеклассников – 2 часа.

Василий ЛЕВЧЕНКОВ,
заведующий отделом общественного здоровья Минского областного центра гигиены, эпидемиологии и общественного здоровья

Начало в №20(156).

Азбука пациента

К кому пойти лечиться?
Дефицитные» врачи. Кто они?

Иногда в состоянии нашего организма приходится разбираться нескольким специалистам, среди них могут быть узкопрофильные. Вот список редких врачей, которые помогают решить специфические проблемы нашего здоровья.

ГАСТРОЭНТЕРОЛОГ

Это главный специалист по желудочно-кишечному траку. Искать его помощи нужно, если ощущаете:

- боли в животе
- изжогу
- отрыжку
- тошноту
- горечь и сухость во рту
- проблемы с кишечником (метеоризм, чувство дискомфорта в нижних отделах живота и др.).

Гастроэнтеролог проводит лечение заболеваний:

- пищевода (эзофагита и пр.)
- желудка и двенадцатиперстной кишки (острого и хронического гастрита, дуоденита)
- печени (асцита, цирроза печени)
- желчного пузыря и желчных протоков (желчнокаменной болезни, хронического бескаменного холецистита)
- поджелудочной железы (острого и хронического панкреатита)
- тонкой кишки (диареи, дисбактериоза)
- толстой кишки (язвенного колита, хронического неязвенного колита, запоров, синдрома раздраженного кишечника).



ГЕРОНТОЛОГ

Проблемой старения в целом и преодолением преждевременного старения занимается геронтология.

Задача врача-геронтолога и гериатра в том, чтобы ослабить проявления недугов, неизбежных для пожилого и старческого возраста, так, чтобы они не отягощали жизнь.

ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГ

Занимается всеми, как принято говорить, «нехорошими» болезнями: сифилисом, гонореей, шанкроидитом, а также теми, что называют «малыми венерическими» - хламидиозом, мико- и уреаплазмозом и пр. Помимо этого в сфере его терапевтических полномочий и заболевания кожи - экзема, псориаз, атопический дерматит, ихтиоз и пр.

Про инфекции, передающиеся половым путем (ИППП) слышали все. Об их профилактике тоже, тем не менее, дерматовенерологи - те врачи, которые, видимо, никогда не останутся без работы.

ДИЕТОЛОГ

Сотрудничество с диетологом помогает добиться удивительного результата в снижении веса без вреда для здоровья, нормализации показателей обмена в крови, улучшения самочувствия.

Кроме этого, этот специалист дает рекомендации по рациональному питанию с учетом определенного заболевания и результатов биохимического анализа крови. Это важно, ведь многие недуги требуют внимательного отношения к пище, которую человек потребляет ежедневно.

Доктор составляет рекомендации по питанию для пациентов с сахарным диабетом, остеохондрозом, различными проявлениями метаболического синдрома, заболеваниями щитовидной железы, желудочно-кишечного и сердечно-сосудистой системы и ряда других.

Можно сказать, что у нас эти специалисты на вес золота - в поликлиниках такой штатной единицы нет в принципе, в коммерческих центрах полномочия диетолога обычно берут на себя врачи гастроэнтерологи.

ИММУНОЛОГ

Проводит диагностику и лечение заболеваний, связанных с нарушениями в системе иммунитета. Консультироваться у этого доктора нужно при снижении защитных сил организма - в случаях, когда становитесь подвержены частым простудам и инфекционным заболеваниям.

Также иммунолог занимается лечением аллергических реакций и иммунодефицитных состояний.

Продолжение в №22 (158)

НАЧИНАЙТЕ С НАМИ!

Физкультурно-оздоровительный центр производит набор в группы:

- аэробики;
- арабского танца
- йоги;
- стрип-данса;
- капоэйре;
- современным танцам (латино, хип-хоп).

www.focsport.com

К вашим услугам – бассейн, сауна, массаж, солярий, тренажерный зал, биомеханическая коррекция фигуры.

Работаем до 24.00

пр. Победителей,23, Тел.: 226 68 66, 206 47 32

***

– Доктор, после приема вашего лекарства меня всего вывернуло наизнанку.

– Ничего удивительного, ведь лекарство-то наружное.

***

На рынке:

– Сколько стоят ваши баклажаны?

– Вообще-то это цыплята замороженные!

***

Разговор на авторынке. Покупатель:

– Скажите, а в этой машине есть какие-либо системы безопасности?

Продавец:

– Да, два презерватива в аптечке.

***

– Нас голыми руками не возьмешь!

– А вас голыми и брать противно!

***

Возвращается Вовочка из школы. Отец у него спрашивает:

– Ну, что сегодня на уроке рисования делали?

– Рисовали маму.

– Как, опять?! Вы же на прошлом и позапрошлом уроках мам рисовали?

– Ну, не знаю – учитель заходит и говорит: «Рисуйте быстро, мать вашу!»...

***

– Вась! А ты до меня за кем-нибудь ухаживал?

– В деревне... за скотиной...

***

Мужчина сидит в школе, в коридоре перед классом, и ждет свою дочь.

– Вы ждете ребенка? – спрашивает проходящая мимо учительница.

– Нет, я всегда такой толстый.

***

Заказчик говорит строителю:

– Извините, а не слишком ли тонкие стены у этого дома?

– Нормальные. Еще ведь обои будут...

***

На выходные обещают 30 градусов тепла! 15 градусов в субботу, и 15 в воскресенье!

***

Больше всего продукты портятся и теряют товарный вид в толстом кишечнике.

***

Сидят в холодильнике в рядок десяток яиц. Вдруг первое говорит второму:

– Глянь на то яйцо, крайнее с лева. Ну и морда!

Второе:

– Ни фига себе! – Поворачивается к третьему: – Глянь на то яйцо. Что это с ним?

– Ну бывает же такое! – Поворачивается к четвертому: – Глянь на то яйцо. Хиппует что ли?

Четвертое:

– Он больной просто. Птичий грипп. – Поворачивается к пятому: – Смотри, смотри...

И т. д.

Восьмое говорит девятому:

– Глянь на твоего соседа. Что с ним такое?

Девятое:

– Плебеи! Это же киви!

***

Женщина жалуется подруге:

– Представляешь, ко мне в автобусе вчера в сумку наркоман залез!

– И что?

– Я сначала не заметила, а потом открываю, смотрю – сидит.

***

Жена мужу:

– Зайду в косметический отдел.

– Зачем?

– Помада кончилась и туши нет.

– По-моему, туша у тебя нормальная...

***

– Твоя жена на работу ходит?

– Ходит.

– Правильно! Я тоже своей на проезд денег не даю.

***

– Я вчера купил себе ежика, а сегодня он умер. Врачи говорят – от старости... Конечно, был бы молодой, он бы от КАМАЗа убежал.

***

– Ты веришь в любовь с первого взгляда или мне пройти мимо еще раз?

Главный редактор Людмила ЕВТУШЕНКО

№ 21 (157)
8 ноября 2007 г.
Выходит два раза в месяц.
Газета зарегистрирована в Министерстве информации Республики Беларусь.

Свидетельство о регистрации № 1605.

Учредитель и издатель ИЧУП «Профессиональные издания»

Зам. главного редактора Валентина ГЛУШУК

Зам. главного редактора по рекламе Елена МАСЛОВА

Дизайн и верстка Сергей КАУЛЬКИН

Адрес редакции:
220023, г.Минск,
ул. Чернышевского, 10-а, офис 805

Тел./факс:
+375 (17) 280-01-12,
287 38 30, 280-32-88, 280-88-09;
+375 (29) 3-499-732
ro@recipe.by
http://www.recipe.by

Перепечатка допускается только с разрешения редакции. Мнения авторов публикуемых материалов могут не совпадать с мнением редакции. В газете используются собственная информация, ресурсы Интернет.

Ответственность за информативное содержание рекламы несут рекламодатели.

Подписано в печать 02.11.2007 г.

Отпечатано в типографии УП «Плутос-Маркет» (лиц. ЛП № 02330/0148728 от 30.04.2004 г.) 220034, Минск, ул.Кульман, 7

Подписные индексы:
63422 – индивидуальный
634222 – ведомственный

Объем издания – 4 печатных листа.
«Профессиональные издания» ©
Дизайн макета и оформление – «Профессиональные издания».
Цена номера – свободная

Тираж в ноябре – 6 000 экз.
Заказ №

ISSN 1993-4874
9 771993 487000 07014
ЗДОРОВАЯ ГАЗЕТА